

體驗治療與身體～ *focusing*取向及其在身體上的應用

黃馥珍（高雄師範大師輔導與諮商研究所博士班）

壹、前言

體驗治療起源於個人中心、存在主義治療和完形取向，這些人本取向的治療學派強調覺察、主觀的存在、和內省，體驗治療的主要目的是讓個案覺察自我，因此必須藉由信任的治療關係及個案在治療中的體驗來達到覺察的目的。

國外目前兩個主要的體驗治療取向是Gendlin的專注取向(Focusing)(1981)和Greenberg等人的歷程體驗模式(process-experiential approach)(1993)，Gendlin的Focusing取向是藉由專注於身體的感覺，使個案接近自己的體驗；Greenberg等人的歷程體驗模式，將治療中的理性情境和工作情境分開，工作情境遵循Rogers和Perls重視個案的需求、覺察治療中的內在經驗，歷程體驗模式幫助個案整合情緒和認知的系統的訊息，使其在環境中有更滿意的適應。(Watson, Greengerg & Lietaer, 1998)。

體驗治療從Gendlin的Focusing取向發展至今已四十餘年，國外的已有相當豐富的著作與研究，Hendrick(2002)曾回顧了83篇*focusing*取向/體驗治療的研

究，其中和*focusing*治療取向效果相關的有23篇，研究中皆顯示*focusing*與成功的治療結果有相關，其中包括減低監獄犯人的生氣、攻擊和防衛，減低精神疾病患者、精神官能症患者和精神分裂症患者的焦慮及增加問題解決能力，及減輕癌症病人憂鬱、焦慮、脆弱與混淆，而Leijssen在1996年研究810卷大學生個案晤談錄音帶，其中含有*focusing*介入的晤談中，個案對晤談評為正向的有75%，評為負向的為33% (Hendrick, 2002)，並發現在每此晤談中都以*focusing*介入，其成功結束晤談的次數均在20次或以下。在國外學者的眾多研究中，發現*focusing*治療取向不僅有助於提升個案及受訓者的體驗層級，且與治療成功有正相關(Hendrick, 2002)。由研究中可看到國外學者對體驗治療體的重視與興趣，而投入了相當多的研究，反觀國內似乎仍在起步階段，並無任何相關的研究，筆者曾跟隨甘桂安老師探索體驗治療，有幸感受到體驗治療對自己成長的幫助，希望藉由自己對*focusing*的了解及分享能吸引更多的同好，一起感受到生命的不同體驗。

貳、focusing理論

一、何謂Focusing

Focusing是由Eugene Gendlin在1960年代所發現的，當時他對「為什麼心理治療對有些人有幫助，對其他人就沒有幫助？」的疑問開始研究，他根據治療成功個案的錄音帶逐一的探討諮商內容，發現在晤談中成功的個案會有模糊的，難以描述的身體感受和覺察，而不成功的個案只是停留在頭部思考，無法感受到身體，不論治療如何分析問題、解釋、思考，治療就是不成功。發現了這個之後，作為一個治療師，Gendlin不願坐著看有些當事人變的較好，有些則無法改變，因此他決定找到一個教這種技巧的方法，而他發現的這個技巧就是"focusing"。

Focusing是每一個人出生就有的能力：是我們從出生就能知道每一刻我的感受是什麼的能力，只是大多數的我們因為童年時的傷害或疏離，及從文化中我們失去對身體和感覺的信任，讓我們不會使用這種能力，因此我們要從新學習focusing(Cornell, 1996)。

Focusing指的是自我覺察和情緒治療的身體取向歷程(Cornell, 1996)，也就是你注意到你自己的感覺，並和你自己的感覺對話，以使自己做更多的傾聽。它使用溫柔、接受的態度傾聽你的身體、傾聽內在自我所傳達給自己的訊息，學習以身體的智慧為榮，當完全傾聽到身體的聲音，生理上會有解放感，生活也會因而改變。在做Focusing時是以身體能感受到的一些熟悉經驗開始，這些經驗是

和生命中正在進事情有關，如當要站起來說話時，你的胃突然感到一陣緊張，這時就是你所正在感受Gendlin所說的"felt sense"。

"felt sense"的身體感覺不是一個容易說清楚或指認的，它是一個特殊的內在、本性上的身體感覺，它是生理的經驗，不是心理或情緒，它是身體的真實感覺，它可能對一些情境、一些事件或一些人的感受(Tucker-ladd, 2006)，例如，我們對媽媽的感覺，當想到媽媽時，不會在當時就將媽媽的幾千幾萬條生理特質、行為或過去經驗通通列入腦海中，但是你會有一個媽媽的影像或整體的感覺呈現，在身體中感受到所有有關媽媽的感覺，它是整體性的，模糊但不會特別，你不會將你對媽媽的感受和對別人的感受混淆，它也不會涉及所有你以前對媽媽的情緒，這種模糊的感受比情緒更寬廣，這感受在你面對媽媽時，你可能會立即改變行為，卻沒有意識到它。

Gendlin認為人是活在於情境中，並非只是生理的空間，我們活在與他人或環境的互動中，人的活動既是身體的也是環境的，當我們走路時，走路是地板也是身體；呼吸時既是空氣也是身體，我們是用身體來和世界接觸；當有人忽然了解我們說什麼時，身體感覺到輕鬆。我們用身體與環境互動，個體的身體是原始的知識的來源(參考Hyde, 2004)，因此，專注於"felt sense"能引出身體的智慧，藉由Focusing在身體的感覺能讓我們對自己有更多的覺察與成長。

二、Focusing取向的特徵

根據Hendrick(2001)及Gendlin(1996)的

資料，筆者將Focusing取向的特徵整理如下：

- 1.信任身體的智慧：我們的身體攜帶我們如何過生活的知識、我們的價值和信仰、我們受傷的情緒、及如何治癒它，藉由身體的體驗，我們知道如何與其他人的生活，也知道如何去實現生活的下一個步驟。當我們藉由身體來體驗時，許多複雜的感受會出現：過去的歷史、現在的意義、其他相關的人、生理的環境、與其他人的關係等等，在身體中都有意義。
- 2.不斷的往前，隱含著生命的步驟：生命隱含著它自己的步驟，它有本身的次序，如從口中吃食物、在胃中消化成汁、血液中吸收營養、排出毒氣和排泄物，同樣的，身體感受也有它自己成長的方向，Focusing是可幫助我們知道成長的方向的方法。
- 3.感覺會改變(felt shift)：心理情緒的問題通常存在於深層的、潛意識的身體？，當我們覺察到身體的感覺，內在的聲音被聽到，整體的本質就會改變，這種感覺我們能從身體中察覺到。譬如我們有時想到超市買要一件物品，臨時卻又忘了，可是我們的身體知道這件事，我們會用頭腦想很多可能的物品，但身體都知道不是，突然間想起"洗衣粉"，你知道就是它，也注意到身體整個放鬆、似乎血脈通了。感覺的改變有可能相當戲劇性的、也有可能小小

的，不論何種，它都在告訴我們"你走對方向"，而我們的感覺改變，人也會改變。

三、如何進行Focusing

初學者Focusing時，可以遵循以下幾個步驟(參閱黃秀瑄譯，民74；Cornell, 1996; Gendlin, 1996)，然而當你很熟悉Focusing之後，並不需要刻意的按照這些步驟，而是遵循自己身體的順序和步伐而走。

- 1.發現你所關心的議題：慢慢的讓身體放鬆並注意內在所呈現出的感受(felt sense)，每天可能都有半打以上的問題使自己內在緊張，不要把所有想到的都列出來，而是列出現在你覺得緊張的問題，然後退後幾步來審視他們，讓自己能看清楚問題的全貌。
- 2.選擇一個主要的議題並去感受(felt sense)它：首先，用身體或感受去選擇一個問題，不需設法去了解它或考慮到問題的所有細節；接著，使用你的felt sense去感受整個問題，感覺整個問題像什麼，它是模糊、直覺性、整體的但不清楚的感受。
- 3.給它一個名稱(handle)：使用felt sense去發現一個符合這種感覺的字、詞或影像，用這些詞來擷取問題的情緒特質，它可能是：害怕、驚嚇、無助、擔心、被推往不同方向、沮喪等等。
- 4.重複比較felt sense和你所給它的名稱：給它一個名稱後，再去從身體中核對，體會一下這個名稱是

否可以代表身體感受，我們的felt sense經常會改變，因此使用的字有要改變，尤其當你找到符合它的字、詞或影像時，身體上會感到有點放鬆，在過程中，一直保持這種來來回回的核對，直到身體向你說「是的，就是它」。

5.問你的felt sense："什麼事情或情境使我產生這樣(剛才所給字、詞或影像)的感覺？"深刻的去感受這個特性，然後等待身體的回答，直接冒出來的答案通常是由頭腦或自動化思考的結果，如果身體沒有產生改變，就再問，傾聽你的身體。另外也可以這樣問：

- (1)是什麼讓這情況如此糟？
- (2)最糟的情況會是什麼？
- (3)我需要什麼才會比較好？

6.歡迎並接受你的felt sense：不論你的身體向你呈現什麼，你都歡迎它，它並非是最後的答案，只是開始的一小步，你不一定要相信它，但它卻是身體想對你說的第一件事，因此歡迎他說話，把批評質疑都暫時丟一旁，只是去傾聽，跟著身體的步驟，給它一個空間，不論多麼奇異或錯誤的訊息，不要去拒絕它，當你發現身體變的有點輕鬆或覺得對了，那就是你要的。

以上這些步驟只是Gendlin為了方便教導不會focusing的人而找到的方法，然而當我們本身已經知道或學會如何讓自己focusing，就要用更新鮮及開放的心，將這些技巧或步驟拋諸腦後，這時只要簡單的記住以下三個描述(Cornell, 1994)：

1.Focusing是你花時間和一些你不清楚或你還無法用言語描述的感受共處。

2.它是一個身體的歷程，但非狹義的生理上身體。

3.身體的歷程是值得信賴的。

帶著這三個描述，接受每一個來自身體的訊息，不受任何的步驟所限制，才能更開放的體驗。

四、筆者本身的體會

筆者任教於特殊學校，平日面對的是智能障礙的學生，在教學的過程中常常某個主題必須重複教導良久，平時還能心平氣和的在台上重複講解，講解完後學生私下一再的問相同的問題，我就失去了耐心，開始對學生發脾氣，指責學生不用心，上課不專心，說過的話未注意，因此常使上課氣氛不好，師生互動差，就在一次相同狀況發生後，筆者也接觸到focusing，因此決定讓自己體驗一下，以試著更了解自己。

首先感受到的生氣，這是最原始的反應，都教了好幾次，剛才教過怎麼馬上又問，接著是不耐煩、厭煩，覺得被打擾；再來是被忽視、不被重視的感覺，當我在上課時，希望他們專心聽我講解才是對我的尊重；接下來出現的是我無法面對一群反應遲鈍，學習緩慢而態度有散漫的人，他們讓我有挫折感，最後發現我的基本議題：是我沒有能力把他們教好，因為不會方法，能力不好，長期以來我一直深信沒有教不會的學生，只有不知如何教的老師，回想自己早期從多少校長、老師、同事口中聽到的訊息，都覺得老師不夠認真、能力

不好，學生才教不會，學習才會差，一直以來我都想讓自己扮演一個能力強的人，才讓自己覺得有自信，因而學生的失敗就是老師的失敗，再次打擊我的自信，其實不是學生的打敗我，是我自己打敗自己，發現了這個之後，身體有一股能量在流動，整個人頓時輕鬆許多，我知道找對了，我重新面對學生，我不把他們學不會當作是評量自己能力的指標，放下教不會的想法，重新看學生的行為，忽然間我有不同的看法，我發現其實他們很認真，他們聽了很久、學了很久還是不會，可是他們很想學會，所以他們一問再問，並沒有因自己不會而放棄，我開始聽懂他們了，他們的舉動是在告訴我：我很笨，我需要學很久，但是我很努力，而我也需要老師逐一的指導，發現我不會的地方。在我體會了這個之後，我為每位學生安排學習夥伴，也就是小老師，由小老師負責照顧及教導不會的，而我則在教導一段落後，再巡視每個人的狀況，逐一指導，在不給自己壓力下，接受學生學習狀況，教室氣氛變的愉快許多。

參、身體的意義和應用

Gendlin(1996)用身體(body)來代表身體內在的感覺，而這個身體同時也是那個我們可以從外在觀察到的身體，在每一個複雜的情境中，我們的身體上的行為會比我們一整天所做的還要多，而這些行為大都是未經過思考的，因為在同一時間中，思考所能處理只是一點點，而身體能完全處於情境中，在大部分的時間、都能做合宜的行為，人類的身體是立即的活在每一個情境中，我們直接

以身體和環境互動，因為我們有知覺，所以不會失落任何事情，身體可以感受到生活環境和人類情境，它使我們活在這個世界，走路時不只是感受到走路，也感受到堅硬地板的對抗，走路絕非兩個空間點的移動，是因為身體感覺到整個情境，形塑下一個行動，因此它是活在整個情境脈絡中。從這個概念，可以發現Gendlin認為身體不只是我們所看到的有形的身體外貌，也不只是機械式的零件的組合體，而是可以感覺、有它自己的行動和記憶的，它能同時處理很多的線索，它是比生理層面更深層的，他甚至可以包涵精神層次和靈魂層次。

一、生理的症狀和felt sense

生理的症狀不是felt sense，但如果你有任何的生理症狀，它可以用來感覺它的感受(Comell, 1994)，我們不需要問一個症狀是身體的或是心理的，人類的經驗中兩者都會有，生理的症狀不會有如生命情境，但它可以引我們去感受生命情境，然後我們就可以知道在我們生命中發生什麼事，使我們產生這樣的身體感覺(Gendlin, 1996)。

筆者曾有機會嘗試生理症狀的機會，在一次跟家人爭吵完後，隔天喉嚨開始疼痛起來，持續好幾天都難說話，之前筆者常有喉嚨不舒服的毛病，但這次特別嚴重，因為必須持續的教學，工作狀況勢必受影響，在想到身體的訊息都有一些意義後，開始以喉嚨疼痛為主題，去感受這種感覺，起先發覺到疼痛的變化，它不是固定不變的，之後持續的體驗，一些影像和詞彙不斷的出現"喉嚨被掐住"，之後我發現是因為在爭吵完

後，為了不想繼續爭吵，有些話一直沒說出口，鎖在喉頭，我看到很想吶喊的自己，很想對對方大聲吼叫，可是我卻把它吞下去，又告訴自己，沒事的，事情過了就好，隔天，喉嚨的症狀明顯的輕微了許多。

最近因為一直咳嗽，對這種狀況很厭煩，忽然間想到何不以這個主題再來體驗一下，因此就試著體驗我對咳嗽的感覺與厭煩，我以胸部為主，開始時發現胸前一片虛空，什麼都沒有，之後，忽然覺得被壓縮的很緊，幾乎無法呼吸了，我感受到我的咳只是要把身體內的氣體咳出來，因此每一次的咳嗽都讓我有大量喘氣的感覺，忽然間我覺得咳嗽是讓我活下去的機能，身體也變的輕鬆了許多，我體驗到咳嗽其實是身體的自我保護，它要把痰咳出來，就像傷口化膿了，必須把化膿的傷口清除，傷才會好，體驗到這樣後，我反而歡迎咳嗽的到來，每咳一次總感覺身體輕了許多，似乎體內的廢物和毒素藉由咳嗽排掉一些，藉此我對咳嗽的態度改變了，我還是會咳嗽，但是除了咳嗽所引起的不舒服外，我不會再另外有壓力，甚至還很感謝它。

當我們以身體的症狀來felt sense，症狀並不一定都能獲得改善或舒緩，我們只是以此為議題來對自己有更多的覺察，對這些症狀的覺受會帶給我們豐富的訊息，也會產生意義。

二、諮商中的處理

在諮商中遇到個案呈現出生理上的症狀該如何處理呢，Gendlin(1996)提供了兩種方式將生理的緊張移往身體的中

心，首先，Gendlin會問個案對原先疼痛的地方，身體中心的感覺如何，若個案無法感覺，它才會用這兩種方式：

- 1.讓疼痛移到胸部或胃部：引導個案停留在胸部或胃部，看看是否其他部位的疼痛會移進胃或胸部，這個概念聽起來有些奇怪，然而當我們想想一些日常生活中所常出現的情況就會明瞭，例如當我們胃中感覺到焦慮時，常會不自覺的跺腳，輕敲桌子或咬手指頭，這讓我們的胃感覺比較舒服，因為它將焦慮移轉到腳或手指頭，當你不再跺腳就能清楚的感覺到胃中的緊張。
- 2.不要進入生理症狀，只專注於鄰近症狀處：當個案進入到身體中心時，有一些生理的症狀如噁心是完全的在身體的中心，因此必須將自己拉開遠一些距離來看這個噁心，停留在這噁心來之前，看看自己的感覺。

Gendlin(1996)認為身體的中心(胸部、胃部、腹部)是比較容易說話的，所以當一些症狀非位於身體的中心時，他會希望個案可以將這些部位的疼痛移到中心，比較容易去感受，但有時身體其他部位的感受比較複雜，或這種感覺真的不想移動，我們也可以直接對它所在的地方去感受，只是Gendlin認為要花比較長的時間。

三、當能量在身體中流動

當有一些治療改變來臨時，假使個案花多一點的時間，故意讓能量在身體流動的話，它可以導致更大的改變，當

諮商師引導個案讓「好的新的事情來到你身體」，能使新的階段感覺完整(Gendlin, 1996)，有時也可以因此發現前進的道路。當允許能量在身體中流動時，個案發現他們的身體改變，如胸膛挺起、昂首闊步、或感受到新的能量進入身體彷彿吸了新鮮空氣、或整個身體放鬆彷彿整個人躺在草地上讓地板支撐，這些能量會相當明顯，只要我們敏感於身體的能量，當它在身體中產生時我們會不得不注意它，我們會看到身體的改變，姿勢改變或臉部表情活了起來。

有時個案因為坐姿僵硬或不自在，雖然新的能量已出現，因為姿勢而無法流通，要求個案改變姿勢是必要的，需要讓個案先放鬆身體，釋放凍僵的身體能量才能進來(Gendlin, 1996)。

有時讓某些東西進入身體，也可以增大已經出現的能量，例如讓個案想像躺在草地上或土地上，看看會發生什麼，可能是身體的放鬆，也許是深呼吸，也許是其他的。Gendlin(1996)也曾讓個案想像跨過童年經驗，有一個新的開始，然後將注意力專注於身體等待它的變化；另一個案是讓他想像成為他過去所希望的樣子，去體驗身體會出現什麼。

何謂新和自由的能量，它因人而異，對有些個案而言，新的和自由的能量是自我肯定，但對過動和無休息的工作狂而言可能是一段時間的平靜，我們事先無法得知它是什麼，一旦它來時，個案可以從身體上評估。如果諮商師本身可以從個案和自己身上體驗到身體的能量，才能去邀請它和回應它。

肆、focusing 和其他身體中心治療整合

focusing是一個身體體驗的過程，因此focusing可以和其他身體取向的治療結合(Tucker-ladd, 2006；Friedman, 2005；Cornell, 1996)，呈現出其運用的彈性，並藉此加速深化個案及受訓者的體驗層級，而得到內在的自我覺察與信任，以下介紹兩種較為大家熟悉的身體取向和focusing結合的運用。

一、focusing和身體接觸(touch)

focusing取向的治療都是利用口語或傾聽，Gendlin發現使用字、詞或影像會有體驗的效果，當我們說出來，就會將體驗的過程帶往前，然而這只是身體治療的一小步，感受(felt sense)是在身體內，那為何身體的只能用口語呈現，因為focusing是身體的，用身體的介入也會很有用。

在focusing與身體接觸的使用上，包括三個目的(Friedman, 2005)：

1. 將感受(felt sense)停住：個案有時難以保持專注，可能分心或懷疑，藉由手放在感受的地方，可以助個案進入felt sense。例如：個案指出它的感受在胸口，徵求個案同意後可將手放在個案所指的位置，幫助將感受停留，讓個案"把注意力放在這兒"，使感受更專注。
2. 詳述感受：諮商師的接觸增加felt sense的量，同時諮商師也傳遞能量給個案，使個案更清楚的感受它，及敘述它，例如個案說感覺

到喉嚨被掐住，在徵求個案的同意下，諮商師將手壓住個案脖子，等待一下，再問個案"現在是什麼感覺？" "被掐住的感覺更強烈，快不能呼吸了"，是個案可能的回答。

3. 協助感受前進、促進改變：個案用口語說出一些感受時，諮商師可以利用接觸協助這些感受前進，例如我覺得好像胸口被推了一下，諮商師可以模仿這胸口上的推倒，持續的推個案，然後告知個案"讓你的身體做它想要做的"，個案會推回去，諮商師再推回去，持續一段時間，再看個案會有什麼感覺產生。

二、focusing和身體表達

表達性技巧主要是採取行動，利用具體的肌肉骨骼的移動，帶來成長性和象徵的意義(Friedman, 2005)，Gendlin曾提到focusing和表達性技巧結合的需要，他說：「許多的事件，特別在兒童，產生強烈的情緒，同時阻礙他們的表達，如果兒童能哭泣、發抖、大吼，痛苦事件會很快的結束，但當壞事發生，兒童通常都被禁止表達情緒，想完成未完成的經驗讓這些長期失落可以出現。」(引自Friedman, 2005)另一些未完成的事是人際互動，有些話無法告知初始互動者，或無法攻擊，這些互動需要去完成，因此Gendlin認為「治療需要包含比focusing更多的內在資料，以反映內在空間，也需要有一些外在的活動，來進入互動，行動是治療改變的重要方向」(引自Friedman, 2005)。

在身體表達上的技巧，我們可以使用如完形治療的雙椅法、複述、誇大、成為那樣的人(個案所描述的特質)，或心理劇的角色扮演、重要場景的重造，或其他表達性技巧，結合focusing的體驗及重視身體能量的流動，能使這些表達性技巧與身體的連結更緊密，身體表達必須來自身體內部，focusing讓個案專注在身體內，然後等待從身體內部想說話或做一些事的原動力，更能確定這些表達是來自身體內部。

筆者曾在一次的晤談中，個案談到離家後對父母的牽掛，筆者請個案專注於對問題的感覺是什麼，他提到像一個背在身上的包包，當時我以抱枕當包包，再請個案體會一下背在身上的感覺，個案提到"好累、好辛苦、好想哭，好想放下，但是又擔心放下後沒有人照顧"，之後再請個案感覺胃中想哭的感受，及除了想哭之外，它還想說什麼，"我在這裡沒有人照顧，我好害怕，我好害怕"，在一陣哭泣之後，他說"我想把包包放在牆腳，因為有牆角的支撐，他就不會倒下去"，筆者請個案去將包包擺好之後，再體會一下身體的感覺，"我覺得輕鬆許多，他們是安全的，我也是安全的"。藉由視覺的呈現，和象徵性行動，能使個案進入內在感受時更具體與清楚。

在身體表達帶來一些新的東西後，focusing仍是有幫助的(Gendlin, 1996)，例如個案說想流淚時，能邀請個案去感受內在想要哭泣的地方，這樣能引導走向改變的下一步。當自發的訊息出來之後，個案能夠停著，直接在訊息的來源感受它，感受會更清楚和容易述說。

在引導個案做一些表達時，必須去區分能量和行動的差別，行動有結果，而能量是在身體內部流動(Gendlin, 1996)，個案的能量有時會被壓抑所阻塞，必須在諮商中表達出來，例如一個對室友很憤怒的個案，當邀請他將對室友的憤怒表達出來時，他會擔心傷害對方，"我不想要攻擊他，我怕他會受傷"，這時必須告訴他要不要採取行動的決定權在他，但是他生氣的能量必須往前走，因為他室友不在這，才在能想像中說出或做出任何他想要做的，能量和實際的行動是不同的，讓他知道角色扮演其他的表達也只是諮商室中的，這樣個案比較願意在諮商中表達。

表達性技巧讓諮商師能更敏感於能量的方向，當一個反應讓能量退回時，諮商師能趕快調整或修正，或探詢個案"剛剛怎麼了？我說的不對或做的不對？"(Gendlin, 1996)對只是安靜內在專注的focusing，它也提供一個平衡的方式，個案有時不希望一直都是安靜與完全內在的，他們有時想要有活躍或動起來的時刻，表達性技巧是一個很好的方式，而且我們也總能回到傾聽。

伍、結語

focusing 可以自助也可以助人，通常在自己有體驗後，才會希望個案也能從體驗中受惠，體驗是一個持續不斷的過程，在生活中我們會不斷的遭遇到大大小小的問題或是引發我們不舒服的事件，這些不舒服的來源並非就在當下，常常是某些過去事件或情緒的浮現，藉由對身體內部的覺察，發現這些過去事件，能使我們不受過去情感的阻礙，存

在於此時此刻，才能看到事情的真貌。從這觀點來看，當我們在面對個案時，若也受過去事件的阻礙，而無法真正聽到個案所要傳達的內在訊息，無法聽懂個案所要說的，對我們的諮商歷程將是一個阻礙，諮商師學會聽懂自己的聲音，接納來自身體內部所傳來的訊息，也是一個重要的議題。

智慧來自身體，力量也來自身體，身體會告訴我們許多個人的體會，然而卻常常讓我們忽略了，或是以病理上的方式來看待它，focusing讓我看到身心靈的整體性，醫學模式將身體區分成一個個的器官，然而由這些器官組合而成的身體和原來的零件是不同的，它變成一個生命體，一個器官是一個生命體，一個人更是一個生命體，來自生命體內部有它自己的感受和生命，真實的生命是在我們體內，實實在在的存在著，任何的悲喜憂苦都可以從身體中感受，不是依靠頭腦和理智來判斷，是以當時的體驗當時的存在來互動。

雖然Gendlin發現focusing的方法對覺察自我是一個很有用的工具，但若能和其他學派的技巧結合，相信更能發揮它的功效，不是每一個人都適合體驗取向，也不是每一個人都想安安靜靜的體驗，因此有不少的學者以原先的理論或學派為基礎，結合focusing的方式來諮商，身體方式的結合只是其中之一，其他如遊戲治療(Hyde, 2004)、短期治療(Jaison, 2003)也都能和Focusing結合，在學習各種方法時，我們能了解他的精神，更有彈性的運用，才能讓自己及個案都有最大的成長。

參考文獻

黃秀瑄譯(民74)。專注的技術—探索心靈的焦點。台北：天馬出版社。

Cornell, A. W. (1996). *The power of focusing: A practical guide to emotional self-healing*. Oakland: New harbinger Publications.

Cornell, A. W. (1994). *The radical acceptance of everything*. <http://www.focusing.org/>

Friedman, N., (2005). *The integration of focusing with other body-centered interventions*. <http://www.focusing.org/>

Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychology*. New York: The Guilford press

Hendricks, M. N. (2001). Focusing-oriented/experiential psychotherapy. In Cain, David

and Seeman, Jules (Eds.) *Humanistic psychotherapy: Handbook of Research and practice*, American psychology association.

Hyde B. (2004). *Attending to the felt sense: a characteristic that may lead to a conscious spirituality in children in Australian catholic primary schools*. <http://www.focusing.org/>

Jaison, B. (2003). *Integrating Experiential and Brief Therapy*. <http://www.focusing.org/>

Tucker-ladd, C. E. (2006). *Let the body talk*. <http://mentalhelp.net/psyhelp>

Watson, J. C., Greengard L. S. & Lietaer, G. (1998). *Handbook of experiential psychotherapy*. New York: The Guilford press.