

身體的積極想像——真實動作之論述

Active Imagination in Body—the Theory and Practice of Authentic Movement

蔡佩珊¹、施玉麗²
Pei-Shan Tsai¹, Yu-Li Shih²

摘要

積極想像 (active imagination) 是榮格心理治療分析方法的精髓 (Chodorow, 1997)。運用身體動作進行積極想像以接觸、體驗並領悟潛意識內容的方法稱為真實動作。本文依據Chodoro及Adler的觀點、榮格理論及拉邦動作分析系統 (Laban Movement Analysis) 為基礎說明團體式真實動作活動的「真實」及「動作」的內涵。真實動作活動過程中之「動作」，是一個有跡可尋的規律性動作且展現內在的動機及來源。過程中的「真實」是意象體驗的真實、自我壓力之下的存在真實、臨在及神秘參與關係的互動真實。真實動作活動的操作方式包括積極想像階段及分享階段。積極想像階段包括放鬆並允許意象及動作自然發生及意識主動又客觀地參與歷程中。分享階段包括個人分享及團體分享。每一次的真實動作活動是一趟未知的心靈旅程。它不僅是一個特定的冥想過程或表達性技巧；從最深層的意義來說，它是自我反思的心理態度 (Chodorow, 2006)。在這過程中，身體扮演積極主動的角色。舞動者與觀照者共同臨在參與、共同交流及促進覺察，至終完成希臘阿波羅神廟大門上鑄刻德爾菲神諭 (Delphic Oracle) 之古老價值：了解你自己 (Know Thyself) (Chodorow, 2006)。

關鍵詞：榮格理論、積極想像、真實動作、拉邦動作分析系統

¹國立彰化師範大學 博士生／美國國家諮商心理師／高階舞蹈治療師／拉邦動作分析師

²國際榮格分析師／國際沙遊治療師／心理劇準訓練師

通訊作者：施玉麗，(621) 嘉義縣民雄鄉文隆村85號 國立嘉義大學 輔導與諮商學系，
E-mail: yulisncyu@gmail.com



壹、前言

溫尼克（1991, p.116）說出嬰兒發展的核心：「當我看到我被看見時，我就存在。」媽媽就像鏡子映照寶寶。當寶寶看到媽媽的臉時，若能看到自己即感受到存在，也能感覺到了什麼。因此媽媽如實反映的「看見」幫助孩子的心理發展。當嬰兒長大成為大人的我們，若再有一次的機會讓媽媽以外的另一個人如鏡子般的看，我們即能在此看見的關係之中遇見真實的自己，進而能與外在的客體連繫起來。本文以身體積極想像——真實動作論述來呼應溫尼克所提的「看見」與存在。

積極想像（active imagination）是榮格心理治療分析方法的精髓（Chodorow, 1997）。它也是接觸與感受潛意識內容的重要輔助工具（Jung, 1916/1958）。所謂的積極想像就是透過自我表達（self-expression）來同化（assimilating）潛意識內容的一個方法（method）（Sharp, 1991）。自我表達的方式有很多種。早在1916年，榮格及同事們就把身體動作視為表達和轉化潛意識內容的一種自然方式（Chodorow, 1999）。但是到了1950年代才有舞蹈治療師運用身體動作進行積極想像以接觸、體驗並領悟潛意識內容。這個舞蹈治療的積極想像方法稱為真實動作（authentic movement）。

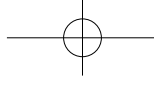
舞蹈治療在美國的專業發展可追溯到40年代。1942年美國東岸的Marian Chace被邀請到St. Elizabeth醫院跟二次世界大戰受創者工作，新的治療方法特別是團體方式被開放地嘗試，係舞蹈治療受到肯定的開端（Levy, 1992）。現今舞蹈治療，涵蓋多元理論取向與介入方式，並被定義為以身體動作或舞蹈作為心理療癒過程中的重要媒介，以協助個

體達到個人情緒、認知、身體、以及人際等層面的整合（American Dance Therapy Association, 2018）。

真實動作的開創者是舞蹈治療師兼榮格分析愛好者Mary Whitehouse（1911/1979）。Whitehouse運用榮格理論的積極想像概念，引導身體覺察並領悟潛意識層面，例如：陰影、情結、阿尼馬／阿尼姆斯、自性及其它的原型意象（archetypal images）（李宗芹譯，2009/2002）。後繼者Joan Chodorow及Janet Adler。二人均強調所謂的「真實」動作就是真正屬於自己的表達，只是詮釋與理論有所不同（李宗芹，2010）。Chodorow是舞蹈治療師兼榮格分析師，以榮格理論為基礎，注重身體動作與心靈的關係，並強調身體的動（move）或不動與想像力（imagination）的開放度有關（Chodorow, 1999）。Adler是舞蹈治療師兼Mary Whitehouse研究中心執行長，以神秘思想為基礎，強調內在觀照（inner witness）的覺察（李宗芹譯，2009/2002）。

真實動作的活動包括二個角色。即舞動者（the mover）及觀照者（the witness）。舞動者就是閉上眼睛，跟隨內在衝動、身體感覺和意象且即興以身體動作展現，同時經歷另一個人—觀照者的現場觀看與保護。觀照者是舞動者的眼睛，觀察舞動者的身體並提供一個安全的心理空間，以供舞動者表達自己。同時觀照者也注意自己內在的意象、身體的知覺及情緒的變化情形。

真實動作的活動進行分為個別及團體二形式。個別式真實動作活動是一對一進行之。即舞動者是案主，觀照者是心理師或舞蹈治療師。團體式真實動作活動是團體的形式。即一群成員與一位團體領導者。在團體歷程中，配對成員為1位舞動者及1位觀照者；1位舞動者及



2位觀照者；2位舞動者及1位觀照者；或自發性成為舞動者或觀照者等等。團體領導者是整個團體的觀照者及催化者。其角色是安排一個安全的物理—心理空間，照顧每組配對的互動，並在其中促進保密性和創造性（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）。本文論述團體式真實動作活動是配對成員為1位舞動者及1位觀照者。若成員請假而成單數，即有一組配對1位舞動者及2位觀照者。本團體的目的是以身體動作為媒介的積極想像以了解內在真實的自己。以下依據Chodorow及Adler的觀點、榮格理論及拉邦動作分析系統（Laban Movement Analysis）的概念說明真實動作的「真實」及「動作」的內涵。

貳、真實動作的「動作」內涵

一、動作是指什麼？

身體之器官、肌肉骨頭及神經分泌分配等展現就是動作。動作可以定義為一個姿勢的改變；或是從一個地方開始，到另一個地方結束的一個身體改變。無論如何，身體動作就是一個變化的過程；看似複雜流轉，卻非如我們想像難解。只要你仔細的看著動作，就可以發現動作的變化是有跡可尋。例如你會看見動作是一個接著一個可預期性地展現；動作是動靜交替的規律性變化；動作是來回移動的拉力與縮力；動作甚至是個人習慣的固定表現。所以身體動作不只是姿勢或移動，也是韻律及力量的展現，以幫助我們覺察身體的動作（Moor & Yamamoto, 2011）。

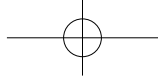
二、動作是有動機的

動作有其目的與意圖以滿足內在的

需要或表露內在的狀態。動作的動機可能清楚易明，也可能隱晦未明，卻可依據身體動作的展現來進行拉邦動作分析系統的質地（Effort）要素（motor factors）分析及榮格理論的四種心理功能（four psychological functions）（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）分析，而漸漸理解動作的內在動機。

拉邦動作的質地要素分析包含空間（space）、流動（flow）、重力（weight）及時間（time）等四要素。每一要素又有二極的對比性質（李宗芹, 2001）。即動作的直接／間接、快／慢、強／弱、輕／重、控制／放鬆等對比。例如：質地的「空間」要素是指眼睛及身體注意力的停留處（where）。舞動者的注意力／探索是聚焦於空間的何處？聚焦的態度是直接的／單一的目標，或間接的／多焦點的注意與探索？因而帶動身體的呈現／水平層面。所以，空間要素展現舞動者以何種態度接觸空間的品質。同時，空間要素顯明榮格理論心理功能之思考（thinking）功能的注意與探索。「流動」要素是指器官或肌肉如何（how）地運作。舞動者的肌肉是減少控制／肌肉放鬆／自由，或增加控制／肌肉緊繃／束縛？所以，流動要素展現舞動者如何行進（progression）的品質。同時，流動要素亦顯明榮格理論心理功能之情感（feeling）功能的個人偏好及心情的滿意感受。

拉邦動作質地分析的第三個「重力」要素是指骨頭及肌肉的力量是什麼（what）及重力的關係／垂直層面。舞動者的出力態度是減輕／輕柔或加重／增加壓力？所以，重力要素展現舞動者的期待及意圖（intention）的品質。同時，重力要素顯明榮格理論的心理功能之感官知覺（sensation）功能的細節操作



及具體決斷力。第四個「時間」要素是內在神經分泌分配的期間（when）／立體軸面。舞動者決定時間速度的態度是快的／加快，或慢的／減速的？所以，時間要素展現舞動者決定完成動作的时间速度品質。同時，時間要素顯明榮格理論心理功能之直覺（intuition）功能的預設抉擇及整體性的安排。總之，這些要素的不同組合展現身體的質感（李宗芹，2001）及心理功能的運作。

例如：在真實動作活動的過程中，舞動者的內在浮現一個在天空隨風飄動的風箏意象。舞動者跟隨之並讓身體變成風箏那樣地全身擺動。舞動者可以感受此時此刻自己的注意力是多焦點的，身體以迂迴的路徑探索環境（空間要素及思考功能）；舞動者的肌肉是放鬆地飄動，感受自由且輕鬆的心情（流動要素及情感功能）；舞動者也能感知此時此刻的空氣交流及拂上皮膚的感覺而作出輕柔的動作（重力要素及感官知覺功能）；舞動者持續性的展現這樣的風箏樣子並預期快慢交替速度的韻律性（時間要素及直覺功能）。總之，舞動者體驗內在風箏意象的身體動作質地及此時此刻的心理功能運作。

三、動作是有來源的

身體是個容器。身體的動作包含歷史／記憶，及記憶背景之下的心理動力及來源。Chodorow（1999）依據榮格理論以為身體動作有四個來源：

（一）動作來自個人的潛意識

即個人壓抑的經驗或早期的記憶。例如：舞動者雙手雙足趴在地上爬行，體驗尚未能站立行走的幼兒期記憶。

（二）動作來自文化的潛意識

即個人所處的社會／種族的共通經

驗或習慣模式經驗。例如：舞動者跳著原住民豐年祭的舞蹈動作展現台灣慶祝豐收的文化。

（三）動作來自集體潛意識

是指全人類共通的經驗或模式。例如：全人類都是以捲曲的身體及刻意低頭的動作展現共通的沮喪心情。

（四）動作來源於自我——自性軸（Ego-Self axis）的關係

即動作來源於人格核心——自性之能量推動並由自我接收及表現；最後，意識與潛意識重新整合而獲得新的自我認同（Chodorow, 1991）。例如：舞動者以自我來觀察潛意識的內在能量的推動而慢慢浮現風箏的樣子、自我接收風箏意象的樣子並運用身體作出風箏飄動的樣子，這就是身體動作來源於自我—自性的合作關係。

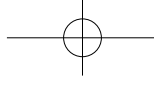
總之，一個身體動作的構成包含許多複雜的個人、文化和集體來源。但是當內在的狀態透過身體動作展現時，是很立即性而非意識所能預設之。

綜合上述，真實動作的「動作」是一個有跡可尋的規律性且呈現內在動機及來源。藉由真實動作的活動過程來覺察動作的內涵，但並不對身體表現的各種姿勢樣態（如縮胸或用力踏地）作診斷與分析，以使身體保有豐富的自由表達性（李宗芹譯，2009/2002）。同時，培養自我不致僵化並與內在更大的整體相調和，以強化並增進內在的智慧（徐碧貞譯，2016/2001）。

參、真實動作的「真實」論述

一、意象體驗的真實

依據個人的品味及天賦，積極想像有許多意象形式，包括心靈之眼



(vision)的意象、聽覺的意象、身體感知的意象、動力(motor)的意象、及催眠浮現的意象等5種(Chodorow, 2006)。除了催眠浮現的意象外,真實動作所浮現的意象包括上述之心中圖片的視覺意象、心中聽見聲音的聽覺意象、身體感知到味道、膚覺、肌肉緊張、血液流動、心臟跳動等身體感知意象;及想要動某個動作或只是想要動的感覺等動力意象。這些意象來自深層的自己,都屬於自己的內涵,全都是「真實」的。因此,真實包括二層面:

(一)此時此刻自發浮現的意象內容就是真實。因為真實動作不是刻意要作什麼,乃是放下意識的控制,順著內在所發生的;是由內在出來的(李宗芹譯, 2009)。這就是自發浮現意象的真實。

(二)如實體驗意象的發展就是真實。當舞動者把自己全部交給未知,全心觀注內在意象、感官(sensation)、記憶及情感,也要同步體驗意象;或使用身體律動或發出聲音來抓注意象、跟隨意象並呈現意象,以避免意象沉入潛意識之中(申荷永, 2004)。這個過程就是如實體驗意象發展的真實。

二、自我壓力之下的存在真實

在真實動作的過程中,舞動者與觀照者承受許多來自內在及外在的自我壓力。就舞動者而言,舞動者的內在壓力來自情緒、自我評價、自我期待、自戀等而無法維持意象自發地浮現及發展之存在真實。例如:自我可能評斷意象內容是否怪誕奇異,或催逼意象內容快點展開或指引意象的發展方向;甚至阻止聲音意象的衝動發聲以免驚嚇他人。

Gjemes(2002)研究發現干擾舞動者觀感意象的最大因素乃是個人由於內

在壓抑的記憶或創傷事件導致害怕、期待及評價而妨礙存在的真實。例如:舞動者依照此時此刻浮現的意象展現嬰孩的動作。它是弓軀身體躺在地板上、兩手臂在胸前來回彎曲擺動並發出低沉嗚嗚的聲音。這是一個未經轉譯的原始情緒觸發。舞動者此時此刻可能害怕身體失控或自我評價它過於幼稚而想要作些什麼阻止意象繼續湧現、或很快地改變身體的彎曲動作或簡化動作以提早終止此時此刻真實我—即嬰孩意象的體驗。這就是自我的內在的害怕或評價壓力扭曲使此時此刻的意象而變得不真實。自我也漸漸失去內在的連結與覺察。如果自我能一邊承受自我壓力,也能漸漸學習跟隨此時此刻所浮現的意象,方能看見並體驗存在的真實。

同時,舞動者也承受外在的壓力。例如:在意觀照者評價或想要得到觀照者的贊賞而美化動作;承受被看見的害羞而扭曲動作;及擔心打擾其它舞動者而刻意縮小動作。總之,在真實動作的過程中,舞動者若在意外在的壓力而刻意作出某個動作或不作出某個動作就是不真實的動作。此時的外在壓力擋住或扭曲意象,漸漸遠離此時此刻的內在。所以,舞動者需要覺察自己能否在被看、被批評及的贊賞的壓力之下仍盡可能地連結自己並跟隨意象而作,以漸漸擁有存在的真實。

就觀照者的壓力而言,觀照者也有觀察、追蹤身體動作及記住對方動作的壓力。但是觀照者並不需要記得舞動者的每個動作,只需要保持臨在(present),並且身心感應舞動者(Fernandes, 2015;引自Nina Robinson, 1993)。觀照者的真實就是在壓力之下真正用「心」參與觀照,漸漸與舞動者發展互相感應的存在真實。例如:舞動者弓軀身體躺在地板上,將大拇指放入



嘴巴作出吸吮動作時，觀照者放下觀察與記住的壓力而用「心」觀照，並同步感受自己似真似幻的內在嬰孩意象或感受吸吮的自我滿足的心情。

三、臨在與神秘參與的互動真實

Adler強調「看與被看」的臨在關係。即舞動者把自己交出來給這個空間、給現場的所有人，特別是給予觀照者；舞動者與觀照者共同存在此時此刻，愈臨在，愈能感受及共感（李宗芹譯，2009/2002）。一般而言，舞動者是一直處在動的狀態，較容易臨在。觀照者安靜地現場觀照，較容易分心，卻不必強迫自己全然的臨在。觀照者只需要覺察自己是否臨在即可。當觀照者感應舞動者而自然地在原地跟著作出舞動者正在進行的動作，或同步感受身體肌肉、血管及情感的衝擊等等，這些都是臨在的證據。

臨在以安全感為基石。安全感需要觀照者成為舞動者的容器並提供自由與保護的空間以涵容舞動者。真實動作初始進行之時的眼神交會，正是臨在關係的承諾與安全感的建立。在分享階段，觀照者先詢問舞動者：「你需要我的觀照嗎？」（Do you need my witness?）顯明臨在關係的安全感之保護與尊重。

舞動者與觀照者的臨在關係深刻展現移情／反移情的神秘參與關係。榮格以神秘的合體概念論述心理分析的移情／反移情關係（Jung, 1955）。Chodorow（1999）以為積極想像所浮現的潛意識素材有四個層面：（一）舞動者與觀照者之間正在發生的層面。（二）個人目前的生活狀況。（三）個人早期經驗的顯現。（四）集體性及神秘性的意象。其中，舞動者與觀照者之間的移情／反

移情關係隱現其中。此關係顯明共同投入與相互影響的重要性；是雙方由意識深入潛意識，最終在集體潛意識層面互相碰觸的狀態（黃淳浩，2015）。即舞動者和觀照者一起進入同樣的能量場，分享相同的世界（李宗芹，2010）。這也是榮格理論所謂的神秘參與（participation mystique）的融合。二人共同呼吸、共同看見、共同經歷不說自明的關係狀態。Chodorow（1999）特別提出母嬰關係並強調關係中的照顧性。即觀照者扮演覺知的父母照顧如同嬰兒的舞動者，以促進神秘參與的合一關係。

綜合上述，真實動作的「真實」是一個意象內容的真實、意象體驗的真實、壓力之下的存在真實及互動的真實。在真實動作的活動過程中，自我學習放下自我主張而順應生命之流的真實，以擴大自我對自己內在真實的接納與了解。

肆、團體式真實動作的操作方式

本文論述的團體式真實動作活動的操作方式乃是採用Chodorow（1997/1999）及Fernandes（2015；引自Nina Robinson, 1993）建議的作法而把團體的過程分為積極想像的階段及分享的階段。積極想像的階段主要採用Chodorow（1997/1999）提出榮格理論的積極想像階段。即（一）潛意識浮現（二）意識參與潛意識的交流。此階段兼論述Fernandes（2015；引自Nina Robinson, 1993）建議的作法及相關的榮格理論。分享的階段主要採用Fernandes（2015；引自Nina Robinson, 1993）的作法並含納Chodorow（1999）及榮格理論以說明小組的分享及團體的分享。



一、積極想像的階段

(一) 潛意識的浮現

團體式的真實動作活動的操作第一階段進行積極想像之前先進行團體的身心放鬆活動。為了要讓潛意識的內容浮現需要身心的放鬆。所以，真實動作的第一步是放鬆，以讓出一個心理空間邀請潛意識浮現。放鬆如同鬆土。先鬆身體的肌肉再帶動心理的放鬆。舞蹈治療師偏重以舞蹈動作、呼吸的運動或身體開發的運動來放鬆身體。榮格心理師依據榮格在1929年與Richard合著的金花秘密（*The secret of the Golden Flower*）的評論，特別強調東方文化的無為（*wu-wei*）態度，也就是空的態度。即自我不刻意作些什麼，就是心理的放鬆。

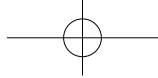
之後，領導者配對二人一組成為舞者與觀照者。二人合意一個適當距離的位置以使觀照者坐下來。舞者就在團體空間的中央位置。舞者站立（或不一定站立），先和配對的觀照者及其他的舞者眼神接觸以確認大家共享的信實（李宗芹譯，2009/2002）。舞者慢慢閉上眼睛，注意呼吸和身體的放鬆以淨空心靈。之後，舞者以心與耳傾聽內在的訊息；讓腦袋放個假，純粹經驗此時此刻正在發生的一切；暫時放下意志的控制或要求，去感受身體、感覺和意象（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）。總之，放鬆及專注有助於潛意識的浮現。意識擔任見證者及紀錄者同步感受之（Chodorow, 1997）。

(二) 意識參與潛意識的交流

身體的積極想像就是舞者同步感受潛意識浮現的內容後，接著又要主動及客觀地與潛意識交流卻不要刻意地引導。因為意象自有生命，只要不受意識干擾，即可自行依其邏輯開展內容（Jun,

1935, par · 397）。此歷程乃是舞者以身體動作同步跟隨著內在衝動或去等待下一個意象出現，但無論跟隨或等待都保持與意象的連結及覺察；也可以使用聲音，讓聲音自在的表達。這對其它的舞者來說可能會是擾吵，但也是一種學習和體驗；當碰到其他舞者，可以依據自己內在的衝動選擇是否尋找他人、離開他人、允許他人碰觸；去碰觸、或去互動；當進行突然、快速、或大動作卻有可能讓自己或他人受時，可以稍微睜開眼睛，但仍保持內在專注；舞者自由自在而不需掛慮被觀察、被批評、或要做甚麼來得讚賞等等（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）。總之，此歷程是眼盲心明自己、他人及環境的過程。此歷程乃在培養舞者存在此時此刻、聚焦內在、經驗被看或被判斷的壓力或想要討好觀照者，漸漸放下之。最後，舞者明白自己怎麼作都是可以的，只要跟隨與接納內在真實的自己。

另一方面，觀照者在觀看舞者的歷程，同時也在感知自己的歷程；此意味著關照他人又連結自己、覺察自己的身體並覺察情緒和意象（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）。在此歷程中，觀照者對舞者的動作了解來自對動作的內在感覺、在身體上也與舞者經歷共舞的感受，追蹤自己的經驗；不單是用眼睛去看，還包括聽與直覺的感應；最後二人都在發展內在的觀照（李宗芹，2010）。觀照者的觀照是在分明（明示／區分／具體／定義）與隱晦（抽象／想像／主觀）的觀看間浮動轉換；若觀照者熟悉舞者的個人議題或其想像與夢的素材，即能夠在觀看的過程，同步感受並想像意象（Chodorow, 1999）。總之，這個歷程是培養觀照者觀察舞者內在變化的能力、觀察自己內在變化的能力、動作的



客觀化能力及感受能力（李宗芹，2010）。

綜合上述，積極想像的階段乃是先放鬆再進行意識與潛意識的交流。在此歷程中，舞動者的身體以自發性（spontaneous）及自我啟動（self-initiated）的方式任意舞動身體；觀照者在現場觀照舞動者一切的發生（李宗芹譯，2009）。舞動者與觀照者完全投入於想像之中，以發揮積極想像的關鍵元素即「自發」與「主動」的態度（Chodorow, 2006）。這是潛意識「自發」的意象與身體感官「主動」交流的共存，卻能維持意識的客觀立場（Chodorow, 1999），藉以深化舞動者與觀照者之內在真實經驗。

二、分享階段

團體式真實動作活動的第二階段是分享階段。榮格以為「意象與意義是相同的。意象以外在的形狀表現時，意義會變得清楚。實際上，這樣的型式不需要詮釋，它描述了自己的意義（Jung, 1947, par · 402）。所以，榮格主張積極想像所浮現的內容不需要詮釋（interpretation），只需要加以理解（understanding）（Chodorow, 2006）。我們可以分享的方式進行理解。舞動者與觀照者在分享階段需要理解身體動作與內在意象的三件事：（1）身體在做什麼？（2）所聯想的意象是什麼？（3）所聯想的情緒或情感基調是什麼？（Chodorow, 1999）。為了完成這三件事，舞動者與觀照者持守不建議、不批評及不分析的分享三原則而共享交託的真實。

本階段分享的目的就是細心照料潛意識的意象以重新整合現實生活。榮格說：「意識介入的目的是統整潛意識、同化潛意識的補償內容，最後使得生活

有意義」（Jung, 1955, par · 756）。為達此目的，需要自我發揮選擇與解釋的自主性功能以審度潛意識內容的對錯或關連於自己生活的部分（Hannah, 2001）。這意謂個體透過嵌入心靈生活之流的自我來過生活，給予人生更深的意義及更深刻的實踐而能擁有個人獨有的色彩（徐碧貞譯，2016/2001）。

分享階段分為小組分享及團體分享二種。以下分述之：

（一）小組分享

小組分享階段是舞動者聽到時間指示的磬聲後，慢慢地將自己的經驗帶到一個結束點以結束身體的動作，睜開眼睛再次凝視固定位置的觀照者。之後，舞動者慢慢走向配對的觀照者同坐分享。舞動者可以決定自己是否分享或聽分享；觀照者也可以決定自己是否分享。若二人決定分享，則先由舞動者先分享，然後才是觀照者說話（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）。

分享時，舞動者先以語言或非語言的方式回顧剛才自己做了什麼。例如：身體動作的細節；當時的意象、想法及情感。之後，觀照者獲得舞動者的允許分享才說話。觀照者的分享不可以詮釋或評價舞動者的一切，但可以補充回顧舞動者所忽略的動作細節。若要分享聯想，需以「我」為主詞說出某個動作勾起自己的內在感知或生活事件及情感基調是什麼。例如：「我有這樣的意象……、我覺得好像……、我記得這個／那個經驗……」以避免不必要的、而且經常是無根據的詮釋（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）。例如：舞動者大力又沉重地揮動雙手如翅膀舞動。觀照者抓住意象，感受到翅膀的沉重與壓力。但這樣的感受可能是觀照者生活經驗的壓力投射，而不是舞動者此時此刻的狀態。所以觀照者先描述



舞動者揮舞動作之質地再接續分享：「當我看見這個大開的翅膀大力地、快速地揮舞動作，讓我聯想到自己最近的沉重感受及事件。」

（二）團體分享

第二輪之後，也就是調換觀照者和舞動者的角色後，再進行整個團體的分享。每個人都可以自由的選擇要表達或要沉默，且尊重每一個人以身體或口語的分享（Fernandes, 2015；引自Nina Robinson, 1993）。

綜合上述，在真實動作的過程中，首先是閉上眼睛的舞動者依據潛意識的衝動及意象來動身體（Chodorow, 1999）。觀照者進行觀照及感知。最後分享動作的來源及關連性。它不僅是一個特定的冥想過程或表達性技巧，從最深層的意義來說，它是自我反思的心理態度（Chodorow, 2006）。在這過程中，身體扮演積極主動的角色。

伍、注意事項

一、哪些人不適合團體式真實動作的活動呢？

依據Adler的觀點，若舞動者因為個人成長中懸而未決的問題、或在經驗舞動中失去根基，或內在的能量強烈的主導而妨礙別人，或需要全然地專注於能量本身的天賦和挑戰，這就比較適合個別式真實動作活動（李宗芹譯，2009/2002）。

二、外在環境的聲音（例如教室外面的車潮聲）是否影響舞動者分心注意外面而難於充分體驗內在的真實？

領導者在活動進行前提醒成員體會

聲音與空間的共同存在性。領導者並舉例說明外在聲音隨時都在，例如：同一空間的其他舞動者發出細微的呼吸聲或踏出沉重的腳步聲等等。領導者鼓勵成員多多專注於內在，則外在聲音可能會變成似聽似無（台語）。在舞動過程中，領導者不處理聲音的元素。在團體分享階段，領導者邀請大家分享聲音的衝擊情形。

三、真實動作注重舞動者的安全保護

領導者需要事先準備之，包括空間的安全建構、真實動作活動進行前的安全提醒。在真實動作的過程中，配對的觀照者一直保護閉眼的舞動者。當舞動者快要撞到其它舞動者時，觀照者可能緊張或猶豫實施介入是否會中斷舞動者的意象體驗或增加舞動者非必要的情感打擾？觀照者可以先在原地站起來觀察舞動者的動作線索以評估是否介入。例如：舞動者的動作快或慢？手指是否向四方摸索？耳朵是否刻意傾聽周圍的聲音？身體是否蹲下來或觸摸地板？身體是否放慢動作的速度，甚至停下動作等線索。

觀照者實施介入的方法很多，可能是拿個墊子貼在環境的邊角上以免舞動者受傷；可能是向配對的舞動者小聲說明其它舞動者的動作或預告即將介入的方法等等。原則上，介入愈少愈好。根據某舞動者的回饋：「這樣非預期性地被其它舞動者碰到，好像也沒有那麼驚訝。就是知道被撞到了。之後轉個彎，我繼續作我的，他繼續作他的。若觀照者突然把我帶離原地，我才會大驚而中斷意象。」無論如何，觀照者需要繼續保持舞動者可能處在不安全狀態的觀照。



四、觀照者最好「待」在最初の同一地方

當舞動者結束身體的動作而張開眼睛時，可以確實知道並立即找到觀照者在哪裏：就在舞動者第一次閉眼的那個位置（李宗芹譯，2009/2002）。這是一份關係的信任與交託的默契。

五、真實動作在分享階段不依賴觀照者的詮釋

觀照者不必承擔詮釋的壓力。因為真實動作強調的是自己觀照自己並理解自己動作的意義。最後，即使沒有外在的觀照者，我也可以是自己的舞動者及觀照者，以發揮積極想像的自我療癒功能（Chodorow, 2006）。

陸、回響

以下呈現雲林縣雲晴協會於2017年主辦12次，每次6小時的真實動作工作坊之成員與領導者（共計9名），在最後一次團體單元的口頭回響之真實動作經驗摘要如下：

一、舞動者的經驗回響

（一）這是一個特殊的時間。我可以回到自己，讓我自己無拘無束地隨著身體及意象作出動作。

（二）這是一個身心合一的過程。不用想太多，就是釋放。

（三）意識的焦點由外在轉向內在。我能感受內在的節奏，也可以與內在的感受如痛苦結合在一起。

（四）透過身體來接觸別人也接觸自己並認識自己；也由別人分享之中，

再度省思自己並重新連結自己。這是一個很特殊的經驗。

二、觀照者的經驗回響

（一）當我第一次作觀照者時，真的會擔心漏掉舞動者的連續性動作。多次練習真實動作後，我漸漸放掉擔心。現在我會想像我就是舞動者。我專心地看著他的動作，反而可以看到並感受動人的細膩之處。

（二）以前我作觀照者就如同攝影機，看到什麼就說什麼。漸漸地多次扮演觀照者，我能如實地看見舞動者的動作並激發我的感受及經驗。我更能打開自己並奉獻自己。

（三）多次練習真實動作活動後，我更加尊敬舞動者。我覺得每個動作都有故事。即使隨意的某個動作都能表現內在的狀況。我也對身體有敬畏。很多時候就是你不想要去看它吧。

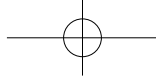
（四）動作就在那邊。我就是看它。我也可以同時往內看。我可以感受評價仍在，但我就是看著它。

三、帶領者的經驗回響

（一）看到舞動者自在地動而莫名地感動。

（二）即使全部的舞動者都閉上眼睛，但全部舞動者彼此之間又有整體合一的感覺；我也看到大家（全體舞動者及觀照者）形成不可思議的默契。

（三）這個「看」很有意思。我能感受到大家被看到的需要滿足了。但我也在訓練大家注意沒有被看到的自己。我邀請大家能不能在沒有被看到時，還依然能自己看到自己。



柒、結論

我們是為了相遇潛意識才使用積極想像的方法。積極想像 (active imagination) 是榮格心理治療分析方法的精髓 (Chodorow, 1997)。運用身體動作進行積極想像以接觸、體驗並領悟潛意識內容的方法稱為真實動作。本文依據 Chodorow 及 Adler 的觀點、榮格理論及拉邦動作分析系統為基礎說明團體式真實動作活動的「真實」及「動作」的內涵。真實動作活動過程中之「動作」，是一個有跡可尋的規律性動作且展現內在的動機及來源。過程中的「真實」是意象體驗的真實、自我壓力之下的存在真實、臨在及神秘參與關係的互動真實。真實動作活動的操作方式包括積極想像階段及分享階段。積極想像階段包括放鬆並允許意象及動作自然發生及意識主動又客觀地參與歷程中。分享階段包括個人分享及團體分享。每一次的真實動作活動是一趟未知的心靈旅程。它不僅是一個特定的冥想過程或表達性技巧；從最深層的意義來說，它是自我反思的心理態度 (Chodorow, 2006)。在這過程中，身體扮演積極主動的角色。舞動者與觀照者共同臨在參與、共同交流及促進覺察，至終完成希臘阿波羅神廟大門上鐫刻德爾菲神諭 (Delphic Oracle) 之古老價值：了解你自己 (Know Thyself) (Chodorow, 2006)。

參考文獻

申荷永 (2004)。心理分析入門——我的理解與體驗。台北：心靈工坊。
 李宗芹 (2001)。傾聽身體之歌。台北：心靈工坊。
 李宗芹 (譯) (2009)。真實動作——喚

醒覺性身體 (原作者：Alder, J.)。台北：心靈工坊。(原著出版年：2002)

- 李宗芹 (2010)。身體力場——舞蹈治療中的身體知識 (未出版之博士論文)。天主教輔仁大學，臺北市。
- 徐碧貞 (譯) (2016)。解讀童話——從榮格觀點探索童話世界 (原作者：Marie-Louise von Franz)。台北：心靈工坊。(原著出版年：2001)
- 黃淳浩 (2015)。內在徒步——我的積極想像學習歷程 (未出版之碩士論文)。東華大學，花蓮縣。
- Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology*. London & New York: Routledge.
- Chodorow, J. (1997). *Jung on Active Imagination*. London: Routledge.
- Chodorow, J. (1999). The Body as Symbol: Dance/Movement in Analysis. In Patrizia Pallaro (Ed.), *Authentic Movement: Essays by Mary Stark Whitehouse, Janet Adler & Joan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Chodorow, J. (2006). Active imagination. In Renos. K. Papadopoulos (Eds.), *The Handbook of Jungian Psychology: Theory, Practice and Applications* (Chap.10, pp. 215-243). New York: Routledge.
- Fernandes, C. (2015). *The Moving Research: Laban/Bartenieff Movement Analysis in Performing Art Education and Creative Arts Therapies*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Gjemes, T. (2002). *Embodied Practices of Active Imagination Moving Towards Wholeness*. Unpublished doctoral Dissertation. California Institute of Integral Studies.



- Hannah, B. (2001). *Encounters with the soul: Active imagination as developed by C. G. Jung*. Illinois: Chiron Publications.
- Jung, C. G. (1916/1958). *The Transcendent Function*. In CW 8, Pars. 131-193. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1975.
- Jung, C. G. (1935). *The Tavistock Lectures*. In CW 18, Par. 397. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1976.
- Jung, C. G. (1947). *On the Nature of the Psyche*. In CW 8, Par. 402. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Jung, C. G. (1955). *Mysterium Coniunctionis*. In CW 14, Par. 756. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1974.
- Levy, F. J. (1992). *Dance Movement Therapy: A Healing Art*. VA: the American Alliance for Health Physical Education, Recreation and Dance.
- Moor, C., & Yamamoto, K. (2011). *Beyond Words: Movement Observation and Analysis*. New York: Routledge.
- Winnicott, D. W. (1991). *Playing and Reality*. (P. 116). London: Routledge
- Sharp, D. (1991). *Jung Lexicon: A Primer of Terms & Concepts*. Toronto : Inner City Books.