

名詞解釋 (Glossary)

內在導向動作過程 (Purposeful Process of Inner Directed Movements)

當身體被邀請作為一個整體去運作時，它會喚醒有目的的導向動作，全身聚焦稱這一過程攜帶並推進我們對特定生活情境的知曉

內隱的哲學 (Philosophy of Implicit)

是簡德林的主要哲學概念，人們在活著的過程中，暗隱著各式活動的能量和互動，它比顯明的內容提供更多的訊息。有機體隱含錯綜複雜的豐富性，凡能反映人類本性，並具有普遍意義，引起自己和他人對生活觀念進行思考的事物或關係，能幫助我們更好地理解情境和體會。

在世存有(Being in the World)

在胡塞爾「回到事物本身」現象學下，海德格則回到生命日常活動所據以構成之週遭世界中，是一個意義網絡；它忠於人類經驗之歷史、生活、實踐之性格，是一種思考人性的方式。

交叉(Crossing)

在簡德林哲學中是一種基本而特殊的相互作用方式，它是以某個事物豐富另一個事物，或是從一個事物的角度看另一個事物，體會有什麼新鮮的東西浮現出來。它是一個將生命、思考向前帶動，讓轉化發生或獲得洞察力的有用方法。

自我臨在、自我在場(Self-In-Presence)

自我在場是朝向內在喚起的能力，對內在各個部份保持關注，且具有溫和、慈悲、同理共情的品質，創造一種安穩主體感，能彈性應對外在情境變化的身心狀態。

身體(Body)

它不只是指我們的軀體，而是包括所有的身體與環境的互動—此時此地、彼時彼地以及未來，對自己身體內部所升起的感受性身體。身體是一個與環境相互作用的過程，活著的身體擁有我們複雜的情境。身體和所有一切的互動都是鮮活的，都對當下的能量作出反應並相互影響。

具身 (Embodiment)

我們擁有一個非常複雜的心智的版本，不斷對生命情境做出回應。這個過

程在自我連接、好奇和意向性的情況下發生，體驗到自我感知和所做的事之間的連接。具身在我的身體、想法和感覺，這一切的發生是從生命互動中顯現出來。當我們慢下來時，有一種更寬敞的空間，感覺自己是更大事物的一部分。

直指對象(Direct Referent)

直指對象是聚焦最終到達的一種身體意感，它的形成使之前諸體會(側面)的形成有了意義。當直指對象形成，問題的背景整體被推進到新的環境系列，那些問題已經不是問題，我們身體已經做好準備創造下一步。

保護者(Protector)

是創傷的部分角色之一，它確信與創傷接觸產生的痛苦對主人來說太難承受，故在冰凍地區的創傷邊界巡邏，發送憂慮擔心或昏昏欲睡的信號，以分散主人的注意力來保護主人。

追體驗(Re-experiencing)

狄爾泰把他人的體驗作為自己產生的生動過程來體驗，**透過**這個體驗產生了對他人體驗的理解和對自己的體驗理解的互動，對自己體驗的理解也因而進展。

缺失(Missing):

當停滯出現時，我們在缺失的地方隱藏著無法產生推進的暗在。如果對缺失的部分進一步聆聽陪伴產生體會，我們就能瞭解那些想要發生的、想要明在的東西。缺失是指那些會帶來進展的迷失。這個過程，給我們的感受是期待或者渴望。

停滯(Stoppage):

在某種情境下，應發生的下一步沒有發生，即便發生了許多事，這些都沒有推進整個情境，互動的可能性受到限制就是停滯。停滯帶來身體的不舒適，同時情緒上也有不快、沮喪、憤怒、悲傷等顯現。

情境(Situation):

係指一個人與有形和無形環境的互動脈絡，以及隱含暗在的下一步。整體情境包含所有相關因素：人們、物理環境、社會/文化等，你的情境包含你和你所互動的任何事物。

過程模型(A Process Model, APM)

簡德林(1997)提供流動的「過程模型」，以過程的方式重新定義了身體、內隱、互動、向前移動以及人際互動、體驗過程等概念，讓我們有機會跳脫僵化的定義與內容。一個活生生的有機體永遠比「就是它自己」要來得多。為了找到一種適合人格內容變化過程的定義方法，去描述、思考在更終極的人格過程中所定義的內容是如何產生的。

創傷(Trauma)

是由所需要的缺失造成一種停滯的過程，當沒有修復和療癒時，持續影響著自然向前的運作。例如嬰兒誕生時，它的身體就準備好得到細心照顧、安全的懷抱，感受溫暖和餵養，除非這些必需的關係性步驟發生，否則，嬰兒無法以一個健康的方式發展。當我們需要的一些東西缺失了，本可以促使我們從停滯中恢復的東西也隨之失去。由於一些關鍵的東西丟失了，一個必需的過程無法生成，結果就是停滯。在創傷的領域凍結住。當創傷性事件發生，身體等待應有的一個形成回應秩序，透過療癒性的互動過程轉化、從而重啟推進過程，創造所缺失的東西。

環境(Environment):

環境是身體在其間生活並與之互動的場域，它比外部物理性身體所處的當下還大，包含尚未在當下浮現的對整體情境的脈絡、象徵等。當身體產生變化，新的環境系列也會形成並與之相互作用。

蘊含的向前(Implying Forward)

活著的一切總是處於過程中，身體知道正確的次序，感受與知覺鑲嵌在一連串的互動行為系列之中。例如，飢餓的感受蘊含覓食與進食的行為系列，知覺到威脅蘊含戰或逃的行為系列。

懸擱 (Suspension) 與還原 (Reduction)

現象學不提供答案或進行分析推理的方法，它的消極方式是懸擱 (suspension) 或存而不論、放入括弧；積極方式是還原 (reduction)。還原能夠讓脈絡和背景凸顯出來，讓我們直接接觸世界，實現對正確性本質的理解。

體會(Felt Sense)

體會是一種對情境的整體感知，比語言能表達還多的質地，它本具意義感，不僅是身體感覺而已。它是一種鮮活生成的、對複雜情境內隱的覺知，與當下環境整體連結的身體感知。亦稱深感、意感。

體化(Body Shift)

我們在澄心歷程中感受到一種前所未有的身體釋放，也可能對整個過程或帶來的議題有全新的洞察，這就稱之為「體化」(Body Shift)，它是體會之後帶來身體放鬆的轉化，簡德林有時也採用意感轉化或感受性轉化 (Felt Shift)這個詞。

邊緣(Edge)

邊緣，它介於意識與無意識之間，能夠在它所有多層次上對知曉過程的敞開。去考察那些在意識之外的東西，是探索意識自身本質的一種方式。

體驗--表達--理解 (Experiencing-Expressing-Understanding)：

狄爾泰(W.Dilthey)的體驗--表達--理解，是簡德林的體驗過程源頭。說話不是從內到外的單行道，象徵(文字)的給予(池見陽，2019)，它和感受性意義(體會)之間存在著交互作用。「說出 saying」是一種進一步的體驗和進一步的理解(簡德林，1997)。個案的體驗和追經驗與治療師的追體驗交叉，讓「每個人成為對方的暗在」，我需要我的追體驗來準確理解對方。回述創造了一個場域，為個案重新經驗他們自己的體驗。心理治療不是讓無意識的東西來到意識，它是一種互動關係，是以往內感受和活的情境進行，並且總是指向互動。兩個人說出(闡明/解釋)體驗過程，而體驗是前語言，總是比語言更多。

體驗過程 Experiencing

體驗過程是一種基本的具身經驗，以及對心理和人格現象中各種現象過程的考察。體驗過程的推進是由暗在運作的體會所驅動，過程不斷重構和即時更新，相應的內容也在不斷變化。一個人即時的體驗過程感知(sense)是對於複雜情境和困難的直接感覺，例如，焦慮不是疾病，而是被迴避的生的可能性，人在當下的生(Live)中創造和改變自己。