



情意敘事與意義重塑

● 彭易璟*

真實世界的問題，是深度鑲嵌在多元情境裡並影響問題解決方式的，為了有效解決真實世界帶出的情緒問題，特別採行的情境式思考，聚焦於感受情境的敘事培力，引導學生經歷學習活動的真實性，深入了解情境即是問題的一部分。在教學過程中藉敘事情境條件掌握問題核心，發展知識的實用性。

一、以豐富的故事再現情緒

通過敘事這種方法，組織和理解生活經驗，評估我們的行動和理解行動意圖，得以讓自己所面臨到一切的感受，和飽含身心訊息的情緒，成為一種活潑生息的有意義的存在。

(一)時間和敘事的三重再現

敘事不只是有關經驗事件的紀錄、組織、思考和解釋，敘事是對於經驗事件的再現，而以模擬的方式進行的再現有三重構成，也就是說在敘事中，包含著敘事者自身過去概念綱的呈現(前形構)，敘事者當下製造情結的呈現(形構)，和指向未來的敘事文本世界與傾聽者的交融呈現(再形構)。這三重再現不是一個接著一個逐一完成的敘事步驟，而是不斷往返來回的動態的理解與再理解，敘事與再敘事的活動（呂格爾 Ricoeur, 1984）。

時間在此被理解成一次又一次的再敘事，開啟了一個又一個的理解文本意義的新

* 彭易璟，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

活動，每一次新的理解，會讓文本意義被經歷被活化，同時帶出可能的創新。

(二) 朝向豐富的描述

敘事為生活經驗創造意義，敘事結構則提供了主要的解讀架構，當人重新體會舊經驗開始講述出新的替代故事，結果會超過解決問題的範圍（吉兒弗里曼 Jill Freedman；金恩康姆斯 Gene Combs）。

單薄的描述經常導致單薄的結論，對人的自我認同產生許多負面影響，所以想要免於問題故事的影響，僅僅重寫一個替代故事是不夠的。我們可以試圖找一些方法把生活中的替代故事描述得細膩豐富，也和其他人交換生活故事，這麼一來，彼此故事交織在一起，在新故事中建構自我認同，活出新的自我形象、新關係的可能性和新的未來。

二、情緒復原與敘事議題

隨著閱讀故事文本(電影)與故事陳述的歷程，情緒復原衍化別出心裁的敘事活力與多元豐富的身心衛生的養份，重組新的人際模式。

(一) 情境式教學聚焦自身情緒

主體「我」是一個情緒單位，一個情緒單位表示情緒功能的調動調整，人際關係將會自動地隨之調整，能致力於思考自身與他人的影響層面的關聯性，就是正視生命方式的起點。

本課程實施首先邀請學生以情緒故事陳述自己生命中印象深刻的或待解決的問題，陳述的同時，整合隱藏在其中的素材，作為問題解決的基底，將問題重點聚焦在一個特定情境，引導學生借著情境中的素材發覺問題、形成問題、解決問題，藉此讓學習者將解題應對技巧應用到實際的生活問題中，其思索一體兩面的生命情境可透過情境式教學如實呈現。

就像是主角喬恩面對三十而立的自我壓力，每天零碎有限的創作時間中，將生活碰到的事物完整登錄筆記，並化作成音符和靈感，再逐步把劇作的原貌如拼圖拼好，其中，從自身出發、認真不躲閃地看待生命的方式，是本章首要討論的內容。儘管時間緊迫，草成的作品雜蕪待修整，緊繃的情緒臨近崩潰，我們透過鏡頭不時對比「夢



想的熾熱和現實的冰冷」，「劇作家絞盡腦汁的迷惘與亢奮」，喬恩對特定範疇的全盤掌握和信心，讓藝術創作過程不是苦難，而是自我要求的肯定和超越自我的幸福感。

(二)處理情緒的方式—轉換訓練

描述情緒狀態時，串聯零碎的聯想、夢和回憶的片斷，成為完整的故事，是理解「本來毫不相關的經歷」和記憶的重要做法。因為藉書寫敘說並豐富生命故事，從中找到亮點，為過去或當下的問題提供出口，才能轉換舊經驗，發展出其他新的可能性。

1. 「疏離」避免再次受傷？

人們對於已知的問題(含家庭、人際關係)，有的時候會想要介入，更常見到的是會想要不介入。決定不涉入的人，也許曾經介入感到無助，處於無解的情緒糾結，或厭惡自己的無助而想要保持距離，避免接觸，而對相關的事物表現「疏離」。這一時有效實則惱人的處理方式，讓人隨即經驗到更強烈的憂鬱和焦慮，因為很快地發現自己受限於窄化了的視角而圈囿一處，把自己「卡」進關係胡同中。由於情緒切割與「不良的人際關係」脫不了干係，梳理狹窄的情緒系統，便成為轉換情緒復原力的首要任務。

遇到問題採行不介入方式處理造成的「疏離」，會使人反射性地歸咎他人，不願意思考問題與每個影響層面的關連性。而在關係中容易與他人保持距離，避免再度受傷或接觸到自己無助的感受，一旦長久以來使用「把別人隔絕在外」的操作，往往早已遺忘當初引發切割的原因，反而厭惡在關係中的自己或對對方持續存有情緒波動。

生命的傷或成長之痛是我們必須去經歷的，而受傷並不全然會帶來脆弱，有時可以帶來成長，或是個人自我中心的感受消除而帶來轉化。採行「疏離」來切割情緒可能會錯將情緒切割的最終導火線，視為切割的原因，以為這些導火線擺明的正是導致切割的罪魁禍首。事實上，情緒切割是一種為了適應人際關係或家庭系統的一種急性的強烈焦慮而發展出來的手段，如果整理習慣以情緒切割的人身上，來探究他的人際關係或家庭系統，通常會發現切割關係的事件不只發生過一次。但切割之後短暫的幸福感誤導人的思路，讓人無從看見情緒切割與日後漸增的情緒症狀之間有何關聯，甚

至擴散到生活的職場、友誼、甚至愛情的關係領域。

因此，情緒切割只不過是人際關係或家族長期情緒歷程的一個點，而通過檢驗這個引發情緒糾結的點，進一步檢驗產生情緒糾結的過程，將會更有易於改善關係。

2. 情緒轉換訓練

隔絕操作出現時，做什麼可以改善切割模式所引起的疏離感？

首先，**辨識出切割模式**。習慣以切割處理情緒的人，一天可能重複多次以某種固定而程度輕微的切割方式，疏離他人(含家人)，觀察並熟悉自己的模式後，就有能力辨識出潛藏於行為模式底層的焦慮。

再則，**鎖定特定焦慮**。習慣以切割處理情緒的人的焦慮強度，往往高於觸發事件，所以，改變疏離或切割模式，不如將改善重點放在特定焦慮所呈現出來的症狀上。因為切割情緒的行為模式只不過是焦慮，是「我」對事件所產生的焦慮情緒，如果雙方關於將自己的各種情緒性反應帶入關係中，任何關係都會變得不堪負荷，而這些焦慮多半可藉由思考揣摩與擴展觀點來緩和。因此，生理回饋練習、放鬆訓練、鍛鍊身體、運動競賽、休閒娛樂活動，學習有興趣的事物，都是重新獲得洞察力非常有用的方式。

在進行上述的操作時，需要說明自己的想法或準確聆聽心中所願，作為改變的基礎，類似提問可能有所助益：

「什麼樣的觸發事件，容易引起我採行切割模式？」

「採行切割的時候，我在這行為當中扮演什麼角色？」

「疏離帶來什麼好處，讓我不惜切斷關係，一再選用？」

「我做了什麼，導致強烈情緒的反應，使得情緒切割無法避免？」

「我可以做些什麼使關係恢復連結？」

「未來我可以在那方面努力降低我的情緒強度，避免情緒切割？」

(三) 故事的形式

故事是經驗的基本單位，由於大腦「敘事區與社交區是相互搭接的」，因此，敘



事(narrative)即是一種連結。當我們把發生什麼或將發生的真實或想像事件，透過書寫或口說串連起來，就是在組織與分享「生活體驗」，使生活素材被組成一種知識。這麼一來，敘寫自身經驗的故事，便是在「敘事本能」幫助下，自己走出悲傷，減緩焦慮憂鬱、躁動暴力，克服危機。

1.重新敘事

敘事，同時包含「敘說」動作和「故事」內涵的敘事，是一項有力量的教與學工具，通過口說或書寫再現一個事件或解釋一個概念，依次聚焦在我們有所反應的細節、連結或關係上，選擇性地呈現經歷過的人事物，讓「說故事的人」和「聽故事的人」以故事形式編織故事情境來發展學習判斷。

重新敘事是將上演了無數次的、揮之不去的情節，放到課堂上和同儕一起經歷。教師選用貼近事態的影像經營情境，適時穿插情境雕塑、對談分享經驗與改變觀點等活動以深入敘事核心，探索可能的描述語詞，引導學生擴充對話，開展新的經歷，迅速的另外建構有別於原本「來勢洶洶的單薄結論和問題故事」的新故事。新故事的對話一不是任意的替代故事，而是學生們確定的、想要依其生活的故事，教師在對話中尋找、創造自我認同的故事線索，好協助學生理解個人情緒與壓力狀態，並從問題所影響之中脫身而出。

像這樣情緒復原力生成的課堂上，師生共學所產生的敘事，可視為身心照護的反省，與有敘事能力的情意實踐。也就是說，我們以文字書寫或口說表達見證個人的情緒訊息，融入個人的生命情境，從中判讀情緒狀態，同理情緒出現時的感受，反思對應情緒的處理方案培養共情實踐力，補強對原級情緒、次級情緒刻版的生理陳述，以便能深入個人情緒接收模式。

敘事與生命故事(life story)的概念廣泛融入各種課程，結合心理治療、心理學及人文歷史、科學教育、社會學等新的科學典範，以文藝作品、故事書寫或反思日記等啟發人文關懷的形式，對重要事件進行描述。「電影與情意敘事」課程透過敘事能力的培養，將此概念轉換到情緒與壓力管理相關領域，讓情意敘事訓練，能以真實或想像的情緒故事的討論與回饋，刺激敘事技巧也增益傾聽的敏感度，啟發同理心及增長溝通技能，增進學生對敘事的理解與影響性。



2. 敘事 = 情緒復原力生成的歷程

在我們的生命中，隨時產出故事，許多情緒同時發生，相同的情緒也可能有不同的故事。沒有任何情緒故事可以免於含糊、矛盾，也沒有任何情緒故事可以概括或掌握所有突發情緒。如果我們和朋友同學發生不愉快，就會有人開始把焦點放在甲情境曾犯的過失，或是乙訊息傳遞不清楚導致雙方產生誤會，於是，關於兩人的關係不和諧，可能就有替代故事(alter-native story)開始發展，使這個不睦事件有其他人對這件事情的詮釋，和自己的詮釋，讓情緒故事依照脈絡的不同，讓我們生活在不一樣的故事中。

經由種種不同的情緒故事描述，我們看到故事隨詮釋角度更易，依當時的主流意見或需求形成情節，在主流故事和替代故事間穿梭協調。這些不停地協議、不停詮釋的故事，可能屬於個人或團隊，也可能屬於家庭和人際關係，敘事反思來自個人身心養護的經驗，經由敘事故事之再經驗與再理解，產生有意義的連結，生成自我覺察的能力，用書寫行動改善「單薄的描述所導致單薄的自我認同」之結論或影響。

敘事的方式有筆記、錄影、表列、畫圖、隨筆、日記、寫信等，有助於和情緒事件維持連結的都有助於為故事創造豐富的描述。由於故事都是在脈絡中形成，這個脈絡會幫助我們詮釋情緒和賦予故事意義，因此，如何書寫情緒事件，才能讓敘事即是情緒復原的歷程，選寫什麼情緒便分外引人關注。

受到珍藏或難以平復的重要情緒事件，其書寫方式可以是：

A 揀選待說的情緒的故事

被揀選珍藏的情緒，不是偶然地被挑中，我們的生命因為流動的情緒而豐富。

B 事件重複的元素

在自己的情緒事件中，是否有重複的現象？哪一些元素導致情緒重複湧現？

C 最常出現的情緒

觀察出現情緒時的身體狀態，是什麼樣的情緒較常出現？

D 影響與人相處的模式



是否看見情緒事件如何影響自己與人相處的模式？情緒是我們辨識自己感受的訊號，也是讓他人理解我們的管道。

就上述 4 則進一步探索，能夠挑選出重複元素，更可以幫助深刻地辨識情緒，若在每一個情境故事的述說裡多停留一點時間，去感受說故事的過程中是否有其他情緒冒出來，並詳細記錄下來做「補情緒」的動作，這樣就是補充自己沒有經歷完整或一時疏忽的情緒。

有的時候我們所遺失的情緒，很有可能是療癒的關鍵。例如：憤怒的功能，在於為自己發聲與捍衛，但家長們以權力讓孩子不能生氣，擅自決定孩子必須保持溫文有禮，孩子只能滿腹委屈和難過，難以伸張自己的聲音與感受。當我們沒有在事件中充分經驗完情緒，或是沒有讓因為事件引起的情緒流洩完畢，它就會陰魂不散的待在我身體中，讓自己的情緒在事件中卡關徘徊。因此，沒有表達出來的憤怒會向內自我攻擊，化為強烈的自憐並否定自己的價值。但若憤怒可以被指認出來，允許自己對於事件感到憤怒，對生命安排感到氣憤難平，情緒就會開始流動，事件才有機會真的被放下。

當我們在探討重複的主題時，其實會發現，重複發生的情緒，通常是要我們學會面對。處理生命中的情緒課題，它會以相似的情境來挑戰我們，一再讓出現相似的令人困坐愁城的情緒。只有學會覺察情緒，有效解決，才不會兜兜轉轉地陷入循環中難以自拔。

3 生活意義的詮釋者

藉由敘說行動，我們走出了和所有人相似的日常生活，成為獨立的個體。敘說自己故事的每一個字詞，在自身存在的編碼裡都有獨特的意義，有的像溫暖的雙手撫平漂泊，有的像濃密的凝膠黏合散亂，帶著我們觀看的角度轉向內在秩序和意義，難以捉摸的、游離的情緒狀態，經由語言而塑造定型。

情緒是來來去去的，我們在某個時刻感受到一種情緒，可能在別的時刻感受不到任何情緒，於是，詳細地解讀獨特的結果，帶出並肯定情緒被辨識出來的意義。透過解讀產出的意義一旦被放大，被仔細解讀，它們對我們的意義被理解，先前被忽略的情緒和其他豐富情節就會在反思提問中，逐漸凸顯成形，進而發生改變。



探索細節則會讓我們更理解每一種情緒，要知道有些人比別人更容易產生情緒，但即使是最情緒化的人，也有感覺不到自身情緒的時候。以下反思提問訓練方式，是藉解讀情緒的簡易步驟探索自我：

A 挑選一件想要深入探討的情緒事件，詳細描述人事時地物。

B 情緒發生時，你覺得當時的自己怎麼了？盡可能詳細描述與感受情緒狀態，如：面對情緒，身體有什麼反應？這樣的想法、心情，在告訴自己什麼？

C 讓自己印象深刻的一句話，還原雙方當時的心情、想法、感受或情緒？

D 這樣的心情、想法、感受或情緒之前有過嗎？是甚麼時候發生的？

E 現在的心情、想法與感受？回想這樣的情緒，身體有什麼反應？

F 為這些生命經驗命名。

從自身角度為敘說的情緒事件，選用一個符合自己需求的名字

隨著六個指導語，首先把自己安置在一個不被打擾的時空中，深入思索與體會自己的狀態，當我們完成這個步驟的生命軸繪製的時候，深刻體會我們生命事件中痛苦的感受。在傷痛釋放後重新思考與解讀我們的傷痛，幫助自己換位思考，以及拓展當時的覺知經驗和脈絡。有時候當我們深陷在自己的創傷和痛苦時，是看不見他人的痛苦和難為之處的，這樣容易讓我們陷入對他人的自責與誤解裡，排拒、疏離他人，甚至使用言語和行動懲罰他人。跟著敘事產生的新故事，是我們確定的、想要依著生活模造而出的故事，這個創造自我認同的新故事，有助於我們理解個人情緒與壓力狀態，並從問題所影響之範圍解脫出來。而聽故事的人，是因為故事具有意義而相信故事是真的，而不是因為故事是真的所以才有意義的。

在這個多元事實（multiple reality）的世界，我們了解到人是自己生活意義的詮釋者，故事意識的重要性，在於組合了我們在事件的行動中的反思，我們有許多技巧、能力、信念、價值觀、承諾和力量，有助於改變自己和問題在生活中的關係。是我們在決定對話的方向上，扮演重要的角色，因為我們這個說故事的人，才是生活意義的詮釋者。

