

潤物細無聲¹（一）：感動療法的基本概念

葉萬壽(2018年2月15校對版)

寫作有助自己清晰概念。作為初學者，介紹感動療法，有點班門弄斧，執筆行文，頗見吃力。動力來自這套學問，對這輔導服老兵的個人成長；輔導技巧及生命反思，起了深遠的影響，希望藉著這兩篇小文，幫助自己理解感動治療的同時，也鼓勵更多同道加入學習的行列。

2015年中初遇感動療法，或譯加速體驗動力治療（Accelerated Experiential Dynamic Psychotherapy），親睹研發者 Dr. Diana Fosha 的真實個案錄影，有份相逢恨晚感覺！及後的學習過程（完成 AEDP I, II, III 後，仍接受個別督導及小組督導），最深印象，乃其符合人性需要。受導者透過被聆聽、被看見、與治療師一起體會被尊重、明白、肯定和接納。加上發展迅速的神經科研的支持其理論及微觀技巧，看似緩慢卻細緻的歷程，收深入與長遠治療效果！

AEDP 是以整合性 (Integrative) 為主幹的當代心理治療模式。在心理學科學理論層面，吸收了大腦神經科學、依戀理論、情感理論及轉化現象等研究成果。在心理治療技術層面，融合了精神分析傳統的短程動力學治療、聚焦治療，正念治療，以及其他以身體體驗為核心的治療流派的技術。AEDP 強大的融合力，是基於它闡述了一個普遍性的、以情感和人際關係為本的心靈轉化現象的路線圖，呈現超越、提升及開闊的心靈境界²。

AEDP 的研發者 Diana Fosha 博士，受學於傳統心理分析，具堅實的心理分析基礎。心理分析療法需時甚長，因而轉學短期心理動力，希望加速治療效果。傳統短期心理動力學派，頗為對質性。Diana Fosha 另闢蹊徑，選擇溫柔婉潤方式，以肯定 (Affirming)、支持 (Supportive)、孕育 (Nurturing) 態度進行治療³，有如依索寓言的太陽與北風比拼，太陽的和暖，讓人自然地脫下防衛。

2000年 Dr. Diana Fosha 出版了 (The Transforming Power of Affect) 〔情感

¹ 杜甫之春夜喜雨，由 Danny Yeung, H. Jacquie Perman, 徐勇等，轉化的境界與工夫：加速體驗動力學治療一文節錄，身言心語 2016-10-10 <http://m.duxuan.cn/doc/26960322.html>.

² Danny Yeung, H. Jacquie Perman, 徐勇。轉化的境界與工夫：加速體驗動力學治療。身言心語 2016-10-10, <http://m.duxuan.cn/doc/26960322.html>

³ 見 APA 出版 Series 1—Systems of Psychotherapy, Hosted by Jon Carlson 之訪問 Dr. Fosha 錄影

轉化的力量]一書，引起了心理輔導界的關注，她與團隊，成立了 AEDP 機構，系統地教授 AEDP 不同程度的理論、技巧與應用課程，也有導師，專注美國以外地區的傳授，香港區的入門課程，由楊兆前醫生教授，每年約於十一月由香港心理衛生會主辦。筆者常推介此課程，希望更多社工及輔導同道，受惠學習而來的情趣與成長。

以下的基本概念分享，只是筆者一己之見，AEDP 包含很多不同概念和技巧，因為篇幅及筆者能力所限，只分享部份的概念，期拋磚引玉，還望同道指正賜教。

基本概念一：慢即是快——靜觀的妙用⁴，以正念 mindful 貫切全程

近年正念與靜觀訓練（Mindfulness Training）非常流行，大量的研究發現，正念靜觀的效用宏大，對學習、教育、醫療、心理治療等都具宏大效用。AEDP 善用正念與靜觀，貫穿整個流程。慢下來，靜下來，不帶任何判斷，留意身心狀態，對整個人身心調適，非常有效。正念靜觀讓人放下防衛，進入深度反省，接受新意念，對人對己開放，讓受壓的心靈迅速回彈。

慢是 AEDP 第一道功課，以靜觀態度和語氣，減慢輔導速度，緩慢下來尤如聽到自己和別人的脈搏。如回到母腹，在溫柔暖和氣氛，孕育安全關係，時刻留意你我身心反應，如母親關心嬰孩的反應，多關注發生甚麼（What happen），少問為何（why）發生。

正念靜觀，促進治療師和當事人，一起全身對焦；追縱無間（moment by moment tracking）。讓當事人不單描述故事，幫助他／她細味身心反應，一個看似普通的描述，成為既獨特、又深入的生命故事。這種追蹤無間的操練，超越了由上（腦袋思維）而下（身心感覺與轉變）的進路，反而先由下而上，由身體感官（Sensing）出發，誘發感受（Feeling）的流動，靜觀不單增加自覺能力、敏銳能力，也增添對痛苦的承載力。尤如緩慢推進的火車，讓旅客細意欣賞沿途風光，當細察內在情緒旅程，進入深層的心靈，增添對內心的敏銳，增進對自己的了解，繞過防衛，細味事情的真相，洗滌心靈污泥，恢復生命力與回彈力！

作為治療師，追求快速療效，是可明白的，然而可以陷入未能根治的危機。AEDP 不單治療受導者的病情，更加注重當事人生命力的回彈與恢復。相對於 AEDP 的緩慢與全然臨在，全神關注，在學習過程，筆者乍見自己的躁動多語，還以為是智慧之言，如是將青澀之果，強加當事人。這種非由當事人孕育的智慧，對當事人來說，可以毫無幫助，變成說說道理，指三道四。

⁴ 參本人另文，流淚谷裡有藍天——回望 AEDP 學習之旅

AEDP 操練治療師忍耐、陪伴、細心、聆聽、等待功夫。當當事人甘心情願的開放，才能看見傷害有多深，痛苦有多濃，治療師如陪伴者，協助當事人娓娓道來，治療之門，輕輕打開，個人反省與智慧，伴隨而來，潤物細無聲，就這樣開展。

不同當事人帶著不同需要與期望前來，態度應是開放的？正如一切人際關係，建立深入關係前，都會存著疑惑、焦慮和防衛。當事人心裡存著大量疑問：治療師明白我嗎？能感覺我的困難嗎？會接納我的陰暗嗎？能幫助我嗎？這些疑惑，都是治療師需要小心解拆、溶解或繞過的挑戰。

緩慢，是一種真誠的款待（hospitality），與熱情招待有所不同。是一種給予空間與接納的款待，讓當事人自然地娓娓道來，不急於求成的款待。

筆者與東馬沙巴神學院頗有交往，曾每年前往教授課程，某年聖誕，身心俱疲，渴望休息，與神學院聯絡。院長得悉筆者需要，安排一切，在機場接我到教員宿舍後，完全再沒有與我聯絡，讓我有了一星期的完全休息，這次經驗，印象深刻，對院長這份細心又充滿空間的款待，銘記於心，多年未變！這次經驗，對我作為治療師也有啟發，假如治療室是母腹般的和暖、接納、款待，作為治療師，需要學習緩慢地款待來訪者。

一位來訪者對來港探望他的生母，非常抗拒，來訪者與生母曾失散多年，努力下，幾年前與生母聯絡上，當事人也每年返回生母居住地探望她，為何今次卻生抗拒之情？而生母只來港一兩天，表面看來，這趟接待，並不困難吧！

筆者耐心地聽著。。。聽著。。。來訪者終於道出抗拒之心，乃多年來自己一直對身邊人，包括虐待自己的主要照顧者百般順從，這趟生母來港，內心也是一種順從，並不自願。來訪者可以道出自己真正感受和意願，是一種成長的表現！而不帶判斷地聆聽來訪者，有助來訪者碰觸心底感受。

這種慢即快，慢即深入的效率，不是觀念的更新，乃是一種境界的體驗，治療師必須親身體會！近年靜觀訓練（mindfulness training）非常流行，很多治療師有機會涉獵這方面的培育！寧靜致遠，潤物細無聲，是一種需要親自體會的境界。在忙碌都會，逆流而上，敢於不同，放慢生活節奏，實在需要堅持，我們明白這道理麼？

練習：

- 一． 學習每天都做不短於 12 分鐘的靜觀專注練習，對察其果效與身心變化，並留下記錄；(參附頁用詞)

- 二． 帶一位朋友做靜觀專注練習，留意自己身心狀態如何帶領過程，並邀請對方給予回饋，嘗試按對方意見，作出精進與改變；
- 三． 刻意減慢自己說話的速度，尤以與人分享自己感受，或聆聽別人分享時，自己回應時，盡量緩慢；
- 四． 每天選擇一段時間，可以慢活，例如：慢吃、慢步、緩慢加深呼吸練習。

有些基督信仰的朋友，對靜觀存保留態度。根據新近幾年的腦神學研究，靜觀並非宗教經驗，因為無論信奉甚麼宗教，或完全沒有宗教信仰，只要有恆地練習，對個人生命和態度，人際關係或處理深度傷害，都有很多裨益，筆者相信靜觀乃上帝透過創造，給予全人類的普及恩典（Common grace）。靜觀正念的練習，運用於學習或心理治療，都有非常明顯的效果。非基督宗教信仰朋友，反而勤加操練，將其效用發揚，令人覺得是非基督信仰的操練。很多基督信仰朋友，認為是佛教或東方宗教的操練，而生恐懼之情，避而不用，殊為可惜。

慢是一種尊重，等他／她情願，是 AEDP 的浪漫情懷！

基本概念二：治療者全神關注（Totally focused），全然臨在（Fully presence），善用依戀關係

當我們可以慢下來，以正念靜觀作為貫穿治療旅程的基調，治療師氣定神閒，全神關注，全然臨在與當事人同行。

身為治療者，一般都認同全神關注，全心聚焦，與受導者同行的重要，然而 AEDP 的 Fully presence，不僅是身軀和思想上，還包括精神狀態、感受及身體反應等。正如母親在眾多嬰兒的哭聲裡，分辨到自己孩子孫的聲音一樣。全身聚焦，就是放下一切，放鬆又集中地與當事人同行。不單思想上分析當事人，感受上認同當事人，身體方面，能同步感覺當事人種種感官反應（sensation）！這才真正的感同身受（Empathy）！這正是 AEDP 與其他治療相異之處。不限於一時一刻，乃全程感受。治療者本身，也要進入正念和靜觀狀態，達至感同身受的狀態，相對不同學派的治療，治療者在精神能量上的付出，需要更大的專注。

這種身心一致的觸動，需要治療師慢下來，以默觀態度，置身於當事人的處境，與當事人一起呼吸、感受，感覺各種感官經驗（看到、聽到、碰觸、嗅覺、行動反應等。。。）。唯有這樣，我們方能與當事人同步同行，分嘗當事人的情

感世界，一同體驗心靈深淵或黑洞（筆者好幾位受導者不約而同的用詞），達到感同身受。這種細緻身受的境界，需要勤加操練，在經驗的督導幫助下，方能進步。作為有經驗的治療師，更加要放下自己身段，輕騎出擊，謙卑學習，逐步精進。

感動治療另一理論基礎及照顧者與嬰孩之間的依戀理論（Attachment Theory），治療師透過全然的臨在，敏銳於當事人種種細微情感與身心轉變，對當事人提供悉心的照顧，同時也善用依戀理論，對當事人善加鼓勵與肯定，讓治療師與受導者之間，自然地建立安全的合作關係，也讓當事人，親身體會這份安全感，治療師需要重覆強調願意陪伴當事人，尤以當事人真情流露，澎湃的情感流動，或處於脆弱中，治療師成為專業陪伴者，無需多言，讓當事人知道治療師在身旁，默默同行，不單解去當事人的防衛盔甲，更提供適時鼓勵。

當事人與治療師之間的深入對話，彼此間有份深厚的情懷，坦白與真情流動的分享，可能是人生第一次能與非親非故，建立如斯親密的合作關係，這份關係帶來的體驗，能幫助當事人他日與其他人，也有同樣的交流。只要一次能有這種體會，已足夠勇氣繼續前行。

例子：

當事人邊講邊哭：自從母親在我三歲時。。。過身後。。。我的人生仿如一隻漂零燕。。。，住在。。。寄居在不同親人家裡。。。父親忙於工作。。。沒有多時間來看我。。。後來父親再婚，索性讓我入讀住宿學校，就是放假。。。我也一人住在學校裡。。。。

治療師邊聽也邊被感動，帶點淚光回應：唔。。。唔，那是非常孤單啊！對嗎？

當事人邊流淚邊回應：唔。。。我好孤單，我就是這。。。樣。。。長大，仿如一片浮萍。。。不知飄浮到那裡。。。

治療師：當你感覺這份孤單感時，。。。你可以容許我陪伴。。。在你身旁。。。和你一起感覺下這。。。份孤單麼？

當事人（猶疑一陣）：可以。。。謝謝你（邊流起眼淚來。。。）

治療師：唔。。。不容易啊！當你容許我陪伴你時。。。我內心也感覺這份莫名的孤單感。。。。

作為一位基督信仰的治療師，想起了耶穌的道成了肉身，充充滿滿的住在我

們中間，基督為我們受盡諸般痛苦，被藐視、被傷害。為的是向我們痛苦人類認同，感動療法，帶點道成肉身的味道，同行偕隨，謙遜親和，與受苦者同行。

足踏塵世路，肩擔古今愁。

練習：

與一位朋友或受導者傾談；

- (1)嘗試全心全意地聆聽；
- (2)不單留意對方分享的內容，也留意對方身體的一切微細反應；
- (3)留意這些身體微細反應，反映了甚麼？
- (4)留意自己身體微細反應，內心有何攪動？
- (5)覺察這種聆聽帶來的效果，並享受之；

基本概念三：尋找創生力與鼓勵創生力的發揮

AEDP 相信每個人都擁有一份追求成長，突破困難，轉化與改變生命的力量。這股創生力量（**Transformance**）讓我們面向生命實況，推動成長。創生力可以被焦慮恐懼壓抑，失去活力，失去方向。創生力需要鼓勵，透過真情交流，創生力出現回彈能力。假如自少慣於焦慮與恐懼，創生力無法得到培育，破壞創生力，因而走向崩潰、失衡與失控。創生力尤如造物主的力量，讓人類滿有創造力，追求美好明天，讓身心充滿期盼和活力，以滿滿的探索力量，面對當下和未來。相反來說，抗拒力讓人劃地為牢，恐懼壓抑了想像力，生命裹足不前，委縮凋謝。AEDP 治療師，不單處理當事人的病癥問題，反而會刻意尋找創生力量，肯定之！鼓勵之！放大之，成為生命前進的力量。

從創造神學來看，筆者相信這股創生力由造物者所賜，無論你相信甚麼宗教，或你對造物者採取甚麼態度，人人生而平等，每人都有這份創生力。新近神經科學研究，當人安靜下來，有恆地操正念靜觀，無論你有沒有信仰，透過正念靜觀，腦袋和身心能自我修復，身心狀態得以提升。創生力的發掘，往往需要安靜獨處，或在深入的人際分享中出現，當加以鼓勵和肯定，擴充放大，讓人可以在寒冷逆境，活出夏日玫瑰。

練習：

1. 花十秒時間，回想某次生命充滿盼望、力量，生意盈盈的經驗。。。。留意自己的身心狀態。。。。
2. 重覆上列回憶，花最少 30 秒或一分鐘以上時間，慢慢回味某次生命充滿盼望、力量、生意盈盈的經驗。。。。留意自己身心狀態。。。。並留

意對當下和未來有何期待？

3. 比較上列兩次經驗的分別，擴大創生力，最少要停留半分鐘時間，不同腦神經科學研究，超過半分鐘的正面經驗，方能留下轉化效果！

基本概念四：情 Affect 是改變的弓——以真情治療情感傷害

AEDP 以情感為主軸，以感情的流動治療感情的傷痕。

我們帶著感情原因，作出大小決定。感情是生活的推動力，努力工作，源於愛妻愛家的推力；盡心服侍社群，背後有一道使命感，人際互相扶持，來自彼此情誼力量，凡始種種，都離不開一個情字。

情必須發生在兩個人之間，情便是關係，人與人的關係，個人與家庭，父母與子女之情，人與天地之情。。。。

一切的不快樂和傷痛，都與情感有關。情感受傷：不被尊重；不被聆聽；不被接納；被忽略或踐踏；於是作出回應！有快速回應，有放在心裡，有自行化解；有尋求幫助！無論如何回應，皆因情感被傷害。

完全不回應，或壓抑下去，可能付出沉重代價，例如焦慮抑鬱！能自行化解的，每每是有能力和空間，可以自我輔導！有朋友傾訴，不給你火上加油的，已是人生的幸運兒！有智者帶著反省，添加消解力量，增添人生智慧，甚至他朝成為生命的擺渡人！但幸運兒並不多，否則廿一世紀也不會被稱為抑鬱世紀！我們缺少的是對自己一份憐憫和心靈空間，主動尋找有愛心、耐性的聆聽者、陪伴者是非常重要的！

People disconnect from emotional experience, afraid of being over-whelmed, humiliated, or revealed as inadequate by the force of feelings, only to pay the price later in depression, isolation and anxiety⁵.

人們不能或未能暢所欲言，流露真感情，可能情緒過於澎湃，也許其他原因，卻在事後或多年後，付出精神健康的代價，受困於情緒病，包括焦慮和抑鬱。

情感（Affect）乃上天賦予所有人的自療良方，只有善加運用，便能走出困局。

⁵ Diana Fosha, The Transforming Power of Emotion(New York: Basic Books, 2000), 13

Emotion is fundamentally linked with change. Our psychological response to condition that violate expectations, emotions are the stuff that tells us about us in relation to that change.....Emotion is the experiential arc between the problem and its solution: Between the danger and the escape lies fear. Between novelty and its exploration lies joyful curiosity. Between the loss and tis eventual acceptance lies the grief and its completion⁶. (情緒與改變連結一塊，遇到事與願違，情緒告訴我們與改變的關係。。。。情緒是改變問題的經驗弓，在危險與逃跑中有驚恐的經驗，在追求新知與探索間有愉悅的好奇，在失去與最終接納間，經歷哀傷的完成。)

情緒就是力量，Emotion 即 energy 加 motion，是帶動情緒的箭，應對事與願違，射向解決或逃避，尋找出路，Motion 可以指行動，有健康的和不健康的行動傾向。善用情緒帶來的動力，作出改變，滿足期望，推動人們走向健康或病態的路。當你孤單，可以推動找朋友傾訴，也可以推向自憐的懸崖！憤怒可以推動尋求公義，也可以落入報仇的陷阱，可以助人發憤圖強，或走上自暴自棄的路！在靈修指導裡，我們指這種動力為內在動態（inner movement），要留心感應與分辨。在心理輔導上，我們稱為情緒與行動傾向（affect and action tendency），每種情緒都會帶動行動傾向。在認知行為治療法裡，我們還有信念在中間，同樣事情發生在不同人身上，會有不同情緒與行為結果，為的是因為每個人背後，有不同的信念或情感經驗，影響人們作出不同情緒反應和行動。

無論我們賦予怎樣描述，情緒與行動有著不可分割關係，作為治療師，需要明白受傷者背後的感覺和行動原因，一些看來頗為愚蠢的行動，背後卻有值得尊重的渴求。

練習：

- 一． 留意最近發生的一次事件，**(1)**帶動自己內心情感，賦予形容詞，是甚麼感覺？**(2)**與甚麼人有關？**(3)**反映自己對這人有何期望？
- 二． 自覺輪的練習：分拆你對某件事情的**(1)**觀察；**(2)**詮釋；**(3)**感受；**(4)**意圖；**(5)**行動；
- 三． 每種情感，都有拉力或推動力，**(1)**留意某次事件帶來的甚麼感受，**(2)**拉扯或推動你走向甚麼方向？**(3)**這方向走向光明或黑暗？選擇生命或死

⁶ Diana Fosha, Daniel J. Siegel and Marion F. Soloman (Editors), The Healing Power of Emotion: Affective Neuroscience, Development & Clinical Practice(New York: W. W. Norton & Company, 2009), 176-177

亡？

練習：

- 一．感同身受的練習：**(1)**聆聽對方的心情，以頭腦理解其經驗，說出對方的感受；**(2)**代入對方的處境，留意自己的感受 **Feeling**，並分享自己感受到甚麼；**(3)**代入對方的處境，留意身體的感官反應 **sensing**，並分享自己感官的感覺。
- 二．無聲勝有聲練習：對方無聲地感受一件難受的事，在沒有任何資料的情況下，你自己也無聲地聆聽，無言地陪伴對方 5 分鐘，然後一起分享歷程的經驗和反省。

9

情感與身心關係的科研基礎

近年神經科學的研究非常發達，由以往運用腦電波圖(EEG)⁷改為運用 fMRI。

功能性核磁共振造影 (fMRI) 在一九九五研發出來後，它馬上變成研究大腦功能的最佳利器。fMRI 除了比 EEG 有更好的空間解析度之外，還可以測量皮質下區域，例如杏仁核的功能 (EEG 只能收集皮質表面訊號，無法深入皮質層下)⁸。

fMRI 與傳統 MRI 沒有多大分別，只是軟體不同，我們一般用的 MRI 多用作磁力共振造影，探測身體器官有沒有長瘤，或大腦血管有否破損等，而功能性核磁共振造影，是把大腦裡，血液流動和帶氧的差別，透過電腦軟件，轉換成為腦功能圖，讓研究者得悉大腦工作時，需要較多的血液流量，看看那個大腦區域帶氧的血紅素和去氧血紅素的分別，就可以得悉大腦的工作和活動情況了⁹。

這種新技術發展，透過血液流動方向及新陳代謝的研究，發現了很多以往不為人知的資料，例如在情緒、記憶、學習和行為反應用的資料，實在不勝枚舉。我們知道杏仁體處理情緒和恐懼，杏仁體較為肥大的小朋友，傾向害羞，容易驚嚇。海馬體處理記憶，特別長期記憶。為何我們沒有嬰孩時間的記憶？有指嬰孩期的海馬體未發展有關。傳統上，為了容易明白腦部不同部位的功能，我們會稱

⁷ 腦電波圖是在頭皮貼電極來收集頭皮下大腦電流活動情況，推測大腦的活動，是多年來唯一研究正常大腦非入侵性的研究工具。

⁸ Richard J. Davidson and Sharon Begley, 洪蘭譯. 情緒大腦的秘密檔案---從探索情緒形態到實踐正念冥想改變生命的旅程. (台北: 遠流, 2013), 128

⁹ 同上, 頁 128

主管思想的為大腦皮質層或新腦，主管感受和記憶的為中腦，主管吞嚥、呼吸、排汗、消化等功能為低腦。

長期處身於嘈吵環境，或杏仁體和海馬體受刺激，引致肥大現象，影響行為和性格，失去處事和學習的耐性。

一般對海馬迴的了解大都在處理記憶上所扮演的角色：它似乎可當短期記憶的暫留，使訊息能順利轉入長期記憶中。但是最近卡林恆河猴的實驗發現海馬迴的前端，很接近杏仁核那裡，同時也演了在不同情境調節抑制行為的角色¹⁰。

大腦中自我覺識最重要的地方在腦島(insula).....

.....腦島在葉和額葉之間，它有著我們稱之為身體五臟六腑的地圖，這表示內臟器官：心、肝、大腸、性器官、肺、胃、腎都在腦島上有它特定位置。。。腦島。接受了內臟器官所送來的訊息，形成一幅地圖，即腦島的某一特定地區接受某個特定器的輸入，所以它變成大腦的監控站，從頸子以下，身體的每個地方都歸它管，腦島同時也送訊號到器官去。。。最近研究發現，除了腦島，身體感覺皮質層也跟接受內在感覺有關係。。。高的腦島活動力不但跟身體感覺有關的自我覺識有關，也跟情緒有關。。。越不知道自的感覺是甚麼的人，腦島的活動力也越低。。。有著高程度自我覺識的人腦島的活動力越強，那些不自覺的人腦島動力低，特別高腦島活化程度的人有著特別強的身體意識線索覺識，有時甚至導至驚恐症（panic attack）和恐病症（hypochondrias）¹¹。

腦島與感覺皮質層對 AEDP 裡的適應性行為傾向（Adaptive behavioral tendencies）有莫大關係，當人類受刺激，可能作出非適性行為，包括攻擊等行為，假如當事人有機會放鬆下來，內心不快情緒被了解、被聆聽，無論怎樣的負面情緒，都可能引伸出適應性行為傾向。

腦島除了和一部份與身體感受和感官有關，與自我意識和自我形像感有關。腦島的功能與思覺失調；上癮行為亦拉上關係。這些問題，在現代研究指出，都

¹⁰ Richard J. Davidson and Sharon Begley, 洪蘭譯. 情緒大腦的秘密檔案---從探索情緒形態到實踐正念冥想改變生命的旅程. (台北: 遠流, 2013), 122

¹¹ Richard J. Davidson and Sharon Begley, 洪蘭譯. 情緒大腦的秘密檔案---從探索情緒形態到實踐正念冥想改變生命的旅程. (台北: 遠流, 2013), 126-127

可以以靜觀默觀放鬆，得到醫治和復原。我們讓腦部工作，也當讓腦部有適當的休息。短暫電玩打機有助腦反應，長時間電玩打機，或活在嘈雜環境，是傷害大腦的致命傷，導至學習能力降低，脾氣暴躁，難以集中精神。

中醫理論或黃帝內經都相信怒傷肝；喜傷心；思傷脾；悲傷肺；恐傷腎。這裡的所指的情緒，都是長期和大量的，而所指的器官關係到整個系統，例如肺指整個呼吸系統，腎指整個排泄系統。這些理論和看法，得到了現代生物科技的發現，得到證明。

人類大腦可以用放鬆身心，心靈的動力和意念來調控，產生不同的神經傳導物質，積極正面的思想，心態和意念，如欣賞別人的優點，感恩，謙卑心，仁慈心，大腦便分泌內啡肽，能提高身體的自愈能力，活躍我們的快感神經，使我們心情愉悅。當我們活在壓力下，緊張、生氣、思想負面。。。則會分泌去甲腎上腺素（Norepinephrine），使血壓上升，身體產生更多氧自由基，破壞遺傳基因，加速人體老化。

同樣來說，近年神經科學的發展，也證明了，身心互相影響的真實性。當情感波動，身體必有反應。正面又良好反應，我們可以將之擴大和浸淫在其中，有研究指出，這種美好反應，最少要維持 30 秒，方能影響身心和腦部反應，做成較為持久的治療效果！在感動治療歷程，發現創生力（Transformance）的同時，需要加以擴大、延展、停留和細味。

AEDP 運用大量研究結果，運用腦神經學的科研結果，運用於治療當事人的心靈世界，讓受導者享受長深入與長遠治療效果。

能經驗的，方為真實的。

練習：

- 一． 試慢讀：怒傷肝；喜傷心；思傷脾；悲傷肺；恐傷腎等多次，記最近一次你有這些情緒否？試與這些受影響的器官對話或道歉！
- 二． 邀請自己全身放鬆幾分鐘，向身體每組皮膚、肌肉、骨骼、血管、神經線等致謝。