



不依靠"言語"的心理治療--淺談動眼治療

台大醫院泌尿部代訓醫師、耕莘醫院泌尿科 黃旭澤醫師

您知道有一種心理諮商，是利用雙眼的移動來進行治療嗎？

「想著這個畫面，想著"我不夠好"，眼睛跟著我的手移動...」治療師的手指輕輕地在眼前左右晃動，隨著平穩的嗓音，引領個案重新走入過往的記憶中...

這個乍看之下好似催眠的場景，其實是經過嚴謹的實證研究與臨床應用考驗，被證實有效並廣泛運用的新興心理治療方式--眼動減敏與歷程更新治療(Eye Movement Desensitization and Reprocessing,EMDR)，俗稱動眼治療。

這個從 1987 年被發展出來的治療方法，除了在國際學界被認可，被 WHO 選為治療創傷後症候群(PTSD)的首選療法之一，也成功地應用在九一一恐怖攻擊事件，八仙塵暴事件創傷後症候群患者的治療上，協助他們走出心中的陰霾。

筆者在三年前接觸動眼治療，並接受過 EMDR 治療國際認證課程的 weekend 1 training（簡單來說，就是一個動眼治療的正式訓練課程），深深覺得動眼治療的與眾不同，與卓越成效。然而，對於沒有接觸過動眼治療的人而言，這個很難用短短幾句話解釋清楚的特殊療法，似乎始終披著一

層神秘面紗；因此想在此撰文與大家簡介動眼治療，讓有興趣的朋友能更容易了解。

什麼樣的狀況適合接受動眼治療？

原則上，一般談話諮商可以處理的議題都可以用動眼治療來處理，主要包括：1.希望消除心理障礙以改善自我的表現(不管是工作或是社交上)、2.希望改變重複的行為模式(例如：容易動怒、面對衝突總是選擇逃避、對網路成癮)、3.處理創傷經驗、生涯難關、焦慮、恐懼問題。

簡單來說，只要心中對某件事情感到困擾，或是對自己的某種行為習慣感到困擾希望能夠改變，都可以用動眼治療進行處理。

動眼治療跟一般諮商的不同之處

"動眼治療並不是提供處理困擾的工具，而是處理隱藏在困擾背後的記憶，當困擾的源頭—記憶—在治療中被轉化，困擾也就隨之消失"。

上述的說法可能有些抽象，因此下文以一個實際的個案—因為緊張而不敢上台演講的王先生，作為舉例

一般的談話諮商是這樣進行的：

當王先生尋求治療師的協助時，談話型諮商需要王先生先向治療師詳述之前不敢上台的經驗，接著，治療師會從王先生敘述的內容中，陪著王先生檢視自己緊張的源頭—可能是某些信念、某些早年不好的兒時經驗...等等；之後，依照諮商學派的不同，治療師可能會有不同的做法，不過大致上來說，治療師會運用自己的治療理念與經驗，用談話的方式讓王先生覺察自己的問題所在，讓王先生了解如何從另一個角度理解上台緊張這件

事。王先生在治療之後，可能會學習到新的面對緊張的方法，或是讓緊張的程度得以減緩。

而動眼治療則是採取不同的做法

採用動眼治療的治療師，只需知道王先生想要處理"上台會緊張"這個困擾---而不需要他敘述上台緊張的細節，之後治療師會請王先生回憶過去跟上台緊張有關，印象深刻的幾個不舒服經驗(比較正式的說法是"創傷記憶")—同樣不需要敘述細節。接著，治療師會與王先生討論、選定一個過去的創傷記憶，然後開始使用"雙側刺激"(這就是動眼治療的治療方法，先知道這個名詞就好，後面還會提到)進行治療。

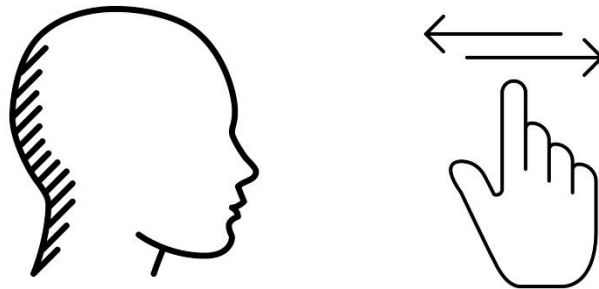
在接受動眼治療的過程中，王先生可能會想起更多有關的記憶，甚至在腦海裡重新"體驗"這些不舒服回憶的片段；這些創傷記憶在治療之後會慢慢的"淡化"(以王先生的角度來說，所謂的淡化並不是忘記，而是這些記憶造成的不舒服隨著治療而逐漸消失)。最後，當所有的創傷記憶被處理完畢，王先生將會發現，他下次上台時不再被緊張所困擾，因為造成緊張的真正源頭—過去的創傷記憶，已經在動眼治療的過程中被"消化完畢"了。

與談話性的治療方法相比，動眼治療最主要的差異在於：不以"語言"作為主要的治療工具。談話性諮商需要治療師和個案頻繁的以語言進行互動，藉由治療師的引導、溝通，讓個案能夠理解治療師發現的問題，或是明白治療師對自己處境的想法，進而讓個案採取行動去處理自己的議題。

然而，所有以談話方式進行的治療，都會受到語言的侷限—文字並無法重現回憶中的感官感覺，只能靠聽者自行想像。另外，談話性諮商會受

到個案描述的限制：治療師能夠知道的，只有個案願意講述的內容；而治療師在分享看法時也會受到自身經驗或價值觀的影響。

在動眼治療的過程中，談話的目的是協助治療師蒐集資料以了解個案的困擾，或是確認個案當下的狀況。實際的治療來自一種特別的方式--雙側刺激，在這個特別的治療方式中，治療師會利用自己的手指或儀器，引導個案的雙眼來回移動；至於某些不習慣轉動眼睛或是視力不好的個案，也可以改用左右交替的聲音、觸碰或是儀器的震動來代替眼睛的移動。



圖說：治療師運用雙眼移動進行動眼治療

(圖片來源: Head by hunotika and hand by Flatart from the Noun Project)



圖說：對於不適合雙眼移動的個案，可改由手握會震動的儀器進行雙側刺激

治療師運用"雙側刺激"進行引導的時候，治療即發生在個案的腦海中，因此治療師無須與個案討論記憶的細節(當然，如果個案希望的話依然可以討論)。當困擾的源頭—創傷記憶—在治療歷程中被整理轉化之後，就會出現戲劇化的轉變個案對原本的困擾出現新的觀點，而問題往往也隨著新觀點的出現而緩解甚至消失。

這樣特別的療法，背後的原理是什麼呢？

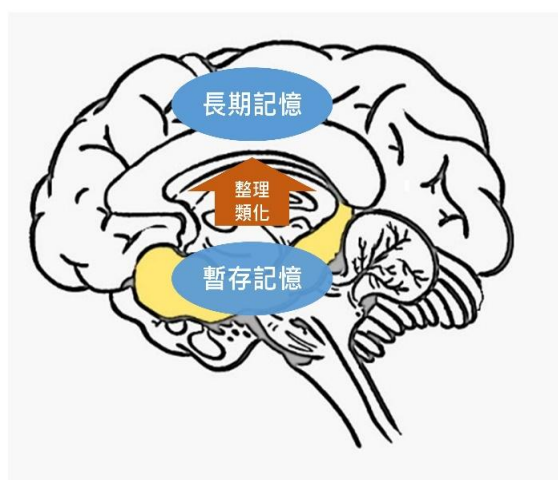
動眼治療的原理--改變創傷記憶的儲存模式

人們的困擾往往起源於自身價值觀或是信念與外在世界的衝突，然而價值觀、信念、情緒從何而來？答案是記憶—我們經歷的記憶塑造了我們的價值觀，進而形成我們與外在世界互動的一切行為。

動眼治療的理論認為，個案的困擾源自於自身的記憶，因此針對造成困擾的記憶進行處理，就可以解決個案的議題。

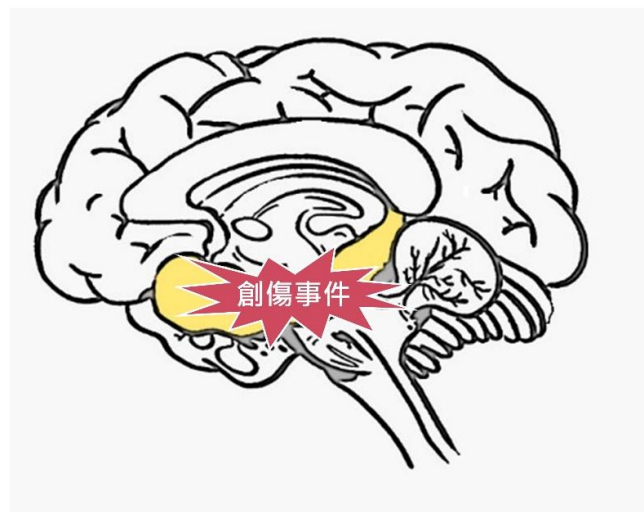
那麼，您知道記憶是如何儲存在腦海中嗎？

人每天會經歷許多新的事物，一般來說，這些經驗會先集中到海馬迴，形成短期記憶，最後經由整理、歸類成五感(視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺)與想法而儲存在大腦皮質中，形成長期記憶。(如下圖)

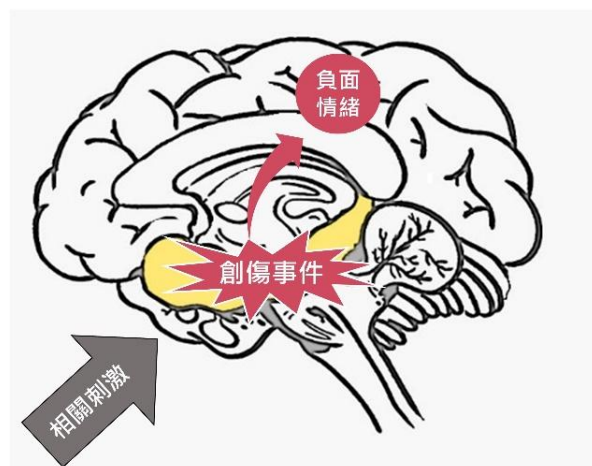


目前還不清楚動眼治療的確切原理，下面是目前被學界接受的理論假說：

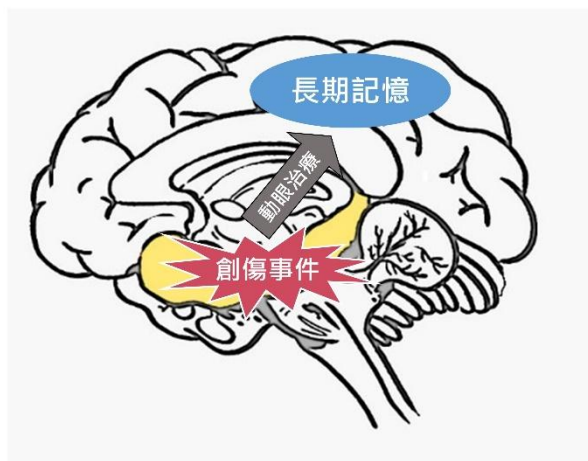
動眼治療的理論認為，當人面對創傷事件——這裡指的是讓人產生壞心情且難以釋懷的遭遇時，經歷的一切會讓大腦無法正常的"消化"這段記憶。這段創傷記憶並不會轉變為一般的長期記憶，而是以"原始樣貌"(同時包含了當時的想法、信念、情緒、感官、身體感受)獨立儲存在大腦中，好像一個獨立在倉庫外的小膠囊。(如下圖)



當這個"記憶膠囊"的主人接觸任何會刺激到膠囊的訊息(例如是類似的情境)時，裡面的創傷記憶會被釋放出來，產生令人不舒服的感受，並使記憶的主人感到困擾。(如下圖)



動眼治療的目的，就是使用雙側刺激將這些"記憶膠囊"分解、轉化為一般的長期記憶。成功之後，不舒服的感覺隨之消失，即使再碰到刺激訊息，也不會再次出現。(如下圖)



儘管目前科學界還不明白"雙側刺激"是如何作用，但並不影響它的卓越療效，已有眾多的同儕審閱(peer-review)的實證研究證明動眼治療的療效。其中一份2007年的隨機分布研究顯示，對於童年創傷後症候群(PTSD)患者，動眼治療的長期療效超過了百憂解——在完成療程的六個月後，接受動眼治療的患者有近八成不再出現 PTSD 的症狀，而服用百憂解的組別只有不到一半。

如果我或身邊的親友有需要時，該如何尋求動眼治療的協助？

目前台灣已經有不少受訓中或是訓練完成的 EMDR 治療師，都可以提供動眼治療的協助。可以向您原本的治療師詢問有無提供動眼治療，或是上網搜尋"EMDR"，找尋有提供相關服務的諮商機構/治療師。

結語

生命的旅程中，難免因為各種創傷經驗而跌倒受挫。倘若因為這些過往的傷痕而框限了未來的可能性，是非常可惜的事情。希望藉由本篇動眼

治療的簡介，能夠讓更多有需要的朋友能夠獲得適時的協助；從情緒困擾的枷鎖中釋放，在生命旅程中享受沿途的美好景緻。

參考文獻：

1. 心靈的傷，身體會記住 (2017): 貝賽爾·范德寇作;劉思潔譯，新北市大家出版
2. EMDR 的開創之舉-大眾指南(2019) : Tal Croitoru 作;陸怡安譯 新北市: 台灣動眼減敏與歷程更新治療學會
3. van der Kolk et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of clinical psychiatry*, 68(1), 37.

延伸閱讀：

「我很幸運」：八仙塵燃女孩傷後 900 天的告白
(<https://opinion.udn.com/opinion/story/11664/3062974>)