

# Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)

## Weekend 2 複訓心得

臺北市學生輔導諮商中心

心理師督導曾雪美

*"It has been said that time heals all wounds. I do not agree. The wounds remain. In time, the mind, protecting its sanity, covers them with scar tissue, and the pain lessens, but it is never gone." ~Rose Kennedy*

最近有一本新書：心靈的傷，身體會記住(The Body Keeps the Score)，是透過神經科學角度，講述人的腦袋如何動員生理機制以因應危機事件，而創傷經驗如何改變大腦，進而對身心造成影響。Emily Dickinson 曾寫道："One need not be a chamber to be haunted. One need not be a house. The brain has corridors surpassing material place." 確實是，我們的心智可以帶我們去任何地方，但對有創傷經驗的人而言，任何一種會與事件連結的片段，可以是嗅覺、味覺、影像、觸碰、聲音等，都會將他/她帶回事件當下，彷彿時空不復存在，而其身心亦如事件正在發生般地實際反應，讓人失去自我掌控感。「心靈的傷，身體會記住」作者 Bessel van der Kolk 運用好幾個章節，提出幾個復原的治療方法，EMDR 就是其中之一。

原本今年在參加團督之後，就可以完成 EMDR 基礎訓練的認證，但因今年訓練手冊全面改版，有部分內容是以前沒有著墨的，幾經思考後，決定再次花大錢進行研習，果然未失所望。課程設計如往常，課前需閱讀指定材料，訓練期間早上 8 點 30 分開始，中場只有 10 分鐘休息，中午休息 30 分鐘，每一天下午都有訓練師(Sigmund Burzynski)現場示範與學員配對練習，晚上回去有課後作業。訓練師來台期間，主辦單位通常會利用二天團督的晚上(06:30-9:00)，請訓練師進行免費課程，其中一場是必聽的創傷初評會談，今年另一場是對外演講與示範，一整個星期下來，基本上是體力與專注力的馬拉松賽大考驗，但在心靈上卻是專業盛宴的高級享受。

今年的示範很精彩，也感謝自願的夥伴願意暴露自己當作教材，使我們受益，增加處遇經驗值。在訓練師 Siggy 示範過程中，除了看見在一般談話治療也會有的大量情緒宣洩外，再次見識到單一記憶如何與過往記憶連結，而當觸及記憶時，生理如何反應事件被編碼記憶的當下，以及當記憶過於強烈時，心智如何創造安全逃脫的空間等，於此之際，也同步觀摩訓練師如何運用認知交織處理生理/情緒的大量反應與歷程更新卡關，以及協助當事人與內在另一部分(part)接觸。由於自願者的生理反應在某段時間十分強烈，撼動之餘，我不免要問 Siggy，在其

執業生涯中，有無遇到生理崩潰需要送醫的，答案是無，這讓我鬆了一口氣。在每日現場示範後，Siggy 都會進行當次示範的提問討論，他會說明他如何針對當下狀況，運用 EMDR 知識與過往經驗來進行臨床判斷與決定，這讓我收穫良多。由於已經累積一些經驗，因此在今年的訓練中，可以較融會貫通地組織學習訊息、提問實務中仍未解的困難、注意以前漏掉的資訊，進而觀察與提問。

顯然的，EMDR 成效驚人，所以有經驗過或有受過部分技巧課程的人不免想躍躍欲試，彷彿它與其他理論的某項技術一樣可以被單一抽取運用的。我曾在一個專業對話的場合中聽到有人要使用 EMDR 處理他個案的早年創傷經驗，也曾聽到有人說他用二次治療就讓個案某個困擾甚久的創傷經驗不再成為困擾，但這些人不是我知悉有參加過認證課程的，而這讓我擔心，因為眼動處理訊息時不僅觸及單一記憶，也是整個記憶網絡，妳不知道挖出來的會是什麼，這就是為何 EMDR 治療師要有好幾次的治療單元進行資料收集與預備：評估個案狀況、準備個案接受 EMDR、增加個案內外可運用的資源，之後才能進入標的記憶的選取與減敏更新階段。

EMDR 遠遠超過只是個案眼睛跟著治療師手指揮動而已，在增加個案內外資源部分，需要運用資料收集與會談能力，協助判別所需內在資源，並運用 EMDR 訓練或過去專業所學，如創造安全空間、冥想或教導呼吸與肌肉放鬆技術，而在眼動過程，治療師不僅要跟著個案當下眼動的內在節奏形成雙人舞，也在情緒與生理反應太大或歷程更新卡關時介入處理，特別是涉及到解離的複雜性創傷，而這些介入技術要透過進階 EMDR 研習、專書研讀或督導取得。

在訓練尾聲，Siggy 特別說我們都可以做到這幾天所看到有關他的工作表現，他只是比我們有更多的臨床經驗，也因此有較多信心，但我不認為只是這樣，因為專業呈現需要的不僅是時間，還要不斷的學習與投入，包括金錢，在 Siggy 身上，我看見人與專業一起前進，而對於 EMDR，我發現自己正比以往更快速地、微笑地走向它。