





















同理這個概念在心理治療界源遠流長，自上世紀 40 年代起，羅傑斯和科胡特 (Heinz Kohut) 提倡同理心，認為同理心是與人共處的基本要素，並應用在心理治療來促進治療師與受輔者的關係。EFT 的重要基礎源於葛林堡的博士論文指導賴斯，而她是羅傑斯的學生，因此，EFT 深受以人為本治療取向的薰陶。葛林堡認為，同理不僅是一種治療技巧，更是治療過程中的基本態度和關係。治療師的真誠、表裡一致、無條件關懷、共情理解等都是以人為本主義所著重的，認為這些表現能對受輔者的改變和成長帶來正面影響。

就其他心理治療學派而言，治療師很多時以重述受輔者的故事去表達同理，而且每每局限於語言表達，但 EFT 提出的同理是一種以共情同理來表達的高度同理，更切合於治療應用上。治療師需要打開自己的觸覺，用眼觀察，用耳細聽，進入受輔者的情感世界，有時還要帶著想像代入，了解他們的想法、渴求、期望和需要，從而產生共鳴共情。與此同時，EFT 亦非常強調

治療師每時每刻 (Moment-by-moment) 的同在 (Presence) 和同步 (Attunement)，能真正與受輔者共情同步，掌握他們的情緒脈搏，方可大大提高治療成效。

#### 4.1 共情同理的作用

在治療過程中，EFT 的共情同理特別注重以下三方面的作用，包括：1) 安全的同盟治療關係；2) 探索和解構意義及 3) 提升情緒調適能力。

##### 安全的同盟治療關係

以人為本的療法強調治療師並不是高高在上，而是跟受輔者平等的，以尊重、看重和珍惜受輔者的態度，建立及維持合作聯盟關係。在輔導室裡，要令受輔者感到安全而願意開放自己，共情同理是最重要的條件。很多時候，情緒傷口表面上是看不出來的，受傷的受輔者一般非常敏感，他們的敏銳觸覺能夠感應到治療師是否真正同在。再者，EFT 的治療以痛點為追蹤方向，因此，治療師的高度共情回應，可以幫助受輔者感到有人願意聆聽，自己的情緒被理解、接受、支持和承托。在足夠安全的環境下，受輔者才會更加願意接觸痛苦情緒，打開心窗，並且能專注於備受困擾的問題。

##### 探索和解構意義

當受輔者願意敞開心扉面對自己，展開更進深的探索時，他們便能