

自我書寫文本中的「自我轉化」： 以同理心訓練團體之個案分析為例

邱惟真

長榮大學健康心理學系、維新醫院

摘要

本研究試圖透過同理心訓練團體成員三次「自我書寫」之文本進行分析，藉以瞭解自我書寫文本中「自我轉化」之軌跡及其可能性。採二步驟分析，首先針對文本內容進行「結構性分析」，包括字數、內容變化、書寫方式、意向、及故事性思考，再根據結構分析之結果，進行「統整性」之分析說明。研究結果顯示，透過同理心訓練，團體成員之三次自我書寫文本似乎有一個趨勢，即第一次書寫可視為製作「藍圖」的階段，第二次書寫則可基於第一次的藍圖進行「豐富化」的歷程，到了第三次書寫則將豐富的訊息再「精緻化」。三次的自我書寫其實就是「現在的我」與「過去的我」之間不斷相互對話辯證的具體呈現。在三次「自我書寫」中，影響「故事性思考」之理解與進展的兩個基本要素為：「字數過少」與「未能重複書寫」。其中「未能重複書寫」又比「字數過少」更具關鍵性意義。

關鍵字：同理心訓練、自我書寫、自我轉化、自我敘說、故事性思考