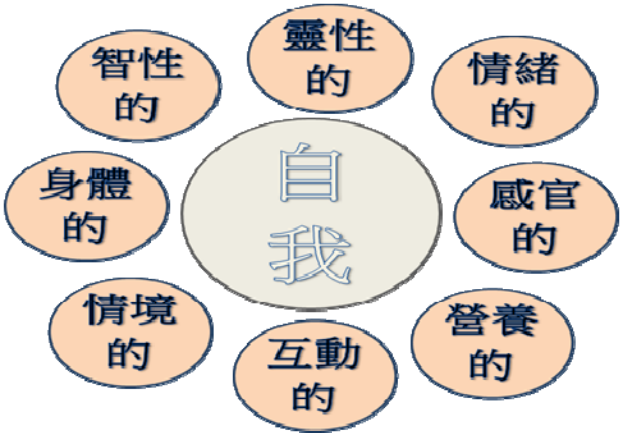
邁向統整之路～認識自我曼陀羅

撰文/陳頤穎

在這個世界上，沒有一個人完全像我，
我擁有一切的我－
我的身體、大腦、眼睛、感覺、嘴、聲音、行動、幻想、夢想、希望和畏懼，
因為我擁有全部的我，我能夠和我自己更熟悉、更親密，
由於我有了這些，我能夠愛自己並且友善的對待自己的每一個部分。
By 維吉尼亞・薩堤爾

你喜歡自己嗎？你喜歡自己的每一個部分嗎？生命中對你來說是最重要的是什麼？追隨著現代社會的潮流，你是否會覺得，某個部分的自己似乎總被你遺忘了。從認識曼陀羅，開啟你邁向自我統整之路！

一、自我曼陀羅的核心信念



全世界的人都有八種共同的渴望，分別是生理的、智性的、情緒的、感官的、互動的、營養的、情境的與靈性的。我們每個人對外的行為展現，都是透過這八種面向的交互作用而來，而此八種面向皆具有同等價值，彼此依賴與相互合作，以曼陀羅（Mandala）為名命，就是取其平衡與和諧的意思。

二、自我曼陀羅的各個面向

1. 生理的（Physical）：每個「我」身體中，所有的生理部分都包含其中。做為身體的主人，我們需要傾聽身體所發出的訊息。
2. 智性的（Intellectual）：每個「我」都有一個腦，可以思考、組織與運用邏輯。包含我們所吸收的訊息，我們賦予這些訊息什麼樣的意義。

3. 情緒的（Emotional）：每個「我」都有感受與情緒。我們如何表達情感，我們如何感受我們的感受顯示我們的自我價值。
4. 感官的（Sensual）：包含我們的眼睛、耳朵、嘴巴、鼻子、乳頭、肚臍、生殖器官和皮膚。我們如何感知自己，給予自己多大的自由去看、聽、觸、嗅、和嚐。
5. 互動的（Interactional）：我們一定與他人有所連結，而我們互動的方式塑造關係的品質，又如何評估關係的品質，我們運用了何種力量在我們的關係之中。
6. 營養的（Nutritional）：所有進入我們身體中的固體與液體。我們的身體需要什麼？而我們又吃進去什麼？
7. 情境的（Contextual）：情境中充滿聲音、光線、色彩、溫度、空間與時間、空氣。而且是當下的，是我們唯一可以直接經驗的「現在」(present)。
8. 靈性的（Spiritual）：就是生命力，是宇宙共通的能量。

你可以利用這八個面向了解你自己，並且思考一下，你對這八個面向看中的比例是多少，哪一個面向對你來說最重要，而哪一個面向時常是被你忽略的。

三、利用自我曼陀羅促進自我統整

1. 給予我們的身體妥善的照顧與關注。
2. 瞭解我們的學習過程，接觸啟發性的想法、書籍與活動，製造與他人談話的機會。
3. 允許並接納自己的情感。
4. 發展我們的感官。
5. 發展一致性、健康的人際關係，和諧地解決問題與化解衝突。
6. 瞭解並攝取我們需要的營養，而且每個人的需要都是特殊的。
7. 講求你的環境品質。

「自我統整」是一條沒有終點的路，雖然並不容易，但值得我們不斷嘗試。覺察是邁向這條道路的第一步，當你開始思考自己的這八個面向，或是對自己這八個面向有所疑問時，恭喜你，你已邁向統整之路！

參考資料

Satir, V., Gerber, J., Banmen, J., & Gomori, M.（1998）。*薩提爾的家族治療模式*（沈明瑩、陳登義、楊蓓譯）。台北：心理。(原著出版於 1988)。

Banmen, J.（2008）。*薩提爾成長模式的應用*（江麗美、魯宓譯）。台北：心靈工坊。(原著出版於 2006)。

吳就君譯（1994），Satir, V.原著。*新家庭如何塑造人*。台北：張老師。(原著出版於 1972)。