

## 在百工裡的人類學家（一）

# 在身體裡覺察，向世界敞開

陳可欣 | fleurir 手帳創作者與品牌主 / 台大人類學系碩士

**編者按：**陳可欣，雖然在台大人類學系攻讀時碩士主修考古，畢業後卻沒走上考古學家的職業道路，而是在電子媒體、另類療法等领域發展。經營設計品牌 fleurir lab（開花生活實驗室），希望以紙本手帳為媒介，幫助人們從四時變化與身體出發去覺察內在。近年來則創立 Simple Quiet（簡單寧靜），進一步思考如何透過科技，讓電子產品成為協助身心整合的媒介。

「使用人造物是人們享受自然物的最佳方法。…文明的本質是一種教育。人造物是鑑賞自然物的途徑。…自然物和人造物之間的協調構成了高等人類靈魂的自然狀態。」- Fernando Pessoa

"Bathed in light, submerged in sound and rapt in feeling, the sentient body, at once both perceiver and producer, traces the paths of the world's becoming in the very course of contributing to its ongoing renewal."  
- Tim Ingold

經過一段長期浸淫在身體工作、另類療法與身心覺察的探索歷程後，我開始把目光投向如何進行社會實踐。作為前身體工作者、另類療法諮商師、UI 與平面設計師，多年來習於運用各種工具書寫、記憶、覺察自身，我開始思考如何讓電子產品的迅速與即時不成為生活中的打擾，而是幫助人們在每個當下更加覺察，並且從而發現自身慣常的模式。在所有媒介、工具日新月異的當代，如何有意識地去把「科技衍生的人造物」

好好安置，成為自身的一部分，而不再只是工具，是這幾年我一直在思索的課題。

### 1 從身體感到身心覺察

身體經驗相較於情緒、情感，其實是更為直接而具體的存在。身體做為我們的思想情感與外在溝通互動的中介，在過往卻常被追求客觀主義的傳統經驗所揚棄。

在我所受的身體工作訓練中特別強調透過「身體感」回到當下。每個與身體連結的片刻，我們就只專注在身體裡，只專注在眼前的這個時刻，身體帶來的感官經驗是靈性存在的物質基礎，而所有頭腦帶來的迷障也只能在身體裡被消融。

在我所學習的哈科米取向諮商裡，強調以正念為基礎、以身體為中心的治療法，認為當一個人能仔細聆聽自我，就能找到自我心靈癒合、轉化以及成長之所需。哈科米提倡溫和而非暴力、全然尊重的陪伴，透過當下的身心覺察去看見慣性的模式，讓療癒與個人成長在支持與接納的環境中發生。

每個受苦的經驗都會伴隨身體的感受，身體感帶我們從外在的受苦經驗轉而進入內在，意識到自身如何去「經驗」以及「感知」情緒的流動，而個人內在深層的療癒與轉化也隨之可能發生。

我開始在想，是不是能建構起這樣一種空間，在每個感受到負向情緒的時刻，構築起一小斷不被打擾的時空，這段時間裡就只有你和自己的身體、感知在一起，

可以去完整地經驗情緒如何流過身體，並且就只是「允許」與「尊重」這種流動，不帶有任何批判與評價。

## 2 身心覺察作為 UX 研究的田野地

想像手機作為你內在視界的殿堂，只有你可以決定要開啟哪些時空片段，而不是被絡繹不絕的提示和訊息干擾，你可以創造出一個場域，只有你和自我延伸的空間在一起。你在手機上設定了幾分鐘後的提示音，在這段時間裡不用擔心被外界突來的資訊打斷，在這短短的片刻，手機幫助你構築出了差異空間。在這個空間裡，自我療癒可能發生。

從自身的叩問出發，透過長期觀察社群中對覺察的需求，我開始慢慢形塑一種產品與服務的可能性。做為既是長期浸淫在身心覺察領域中的報導人與參與觀察的研究者，同時又是讓產品能夠實際產生的設計師，我常擔心自己落入每個角色可能會有的盲點。人類學式的田野工作因為陌生而對萬事萬物皆好奇，那些已經習焉而不察的觀念和習慣要如何被敏銳地捕捉，並且以相對客觀的觀點被檢視，是我遇到最大的難題。

設計人類學的概念與使用者經驗設計 (User Experience Design) 的方法論恰好為此提供了解方。

我總認為所有好設計的背後必然帶有人類學式的觀點在其中，那即是「以人為中心」的思考，理解「人」如何去看待所處的世界並與之互動，進而發現真正需要被解決的問題與需求。循著此一脈絡開展並延伸下去，從勾勒出社群的面貌、真實理解人的需求、到產品功能開發、服務系統的整合，都能從人類學的視角出發，運用設計思考的方法去落實。

### 3 在人類學裡找到思考設計的路徑

人類學的本質源於對差異的探尋，卻在剝開一層又一層的文化脈絡後，發現終究屬於不可分割的網絡中的一份子。「設計」運用人們在社會文化脈絡下被建構起對某些價值與信念的渴望與嚮往，將其從習以為常的時空中挪移，進入設計師構築出的生活樣態裡，並且帶著在此生活的經驗與改變回到日常。整個過程是一個不斷變動中的有機體，人們在限制中創造，使其產生意義，成為結構中的一環，慢慢拓展成一片覆蓋著意義之網的密林。

後疫情時代，因著空間限制拉出的距離感，其實更有助於我們在每個當下回到內在，遠距創造出了讓身心能夠呼吸的時間與空間。憑藉電子產品所建構起來的日常與人際網路，帶來的也可能是因著時空差距所產生的輕盈與美感。平靜科技一書的作者，同時也是人類學家－Amber Case說：「我們是以延伸自我的角度來設計科技。」我期望我能永遠帶著人類學式的好奇與探詢，向這個世界敞開，正如Tim Ingold所說：「要理解事物，你必須在事物之中長成，也讓它們在你之中生長。(To know things you have to grow into them, and let them grow in you.)」

