

身体在心理治疗中的作用：基于具身视角的分析

汪 澜 叶浩生

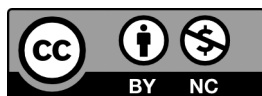
广州大学教育学院，广州

摘 要 | 传统上，基于谈话的心理治疗大都将身体视为盛放大脑的容器，身体在治疗改变中的意义和作用受到忽视。近年来，随着具身认知理论的兴起，身体在认知与人格改变中的作用被不断发掘，将身体与心理治疗相结合的治疗倾向逐渐流行。从具身认知的视角看，身体在心理治疗的改变中可以起到如下作用：协助调控情绪，增强非言语沟通，改善治疗关系，提升自我成长，促进人际互动。未来心理治疗师可适当发挥身体的作用，开发新的身体技术，进一步提升心理治疗的效果。

关键词 | 身体；心理治疗；具身认知；身体技术；内感受

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



在心理治疗漫长的历史中，身体历来发挥着或明或暗的作用，比如行为治疗、舞动治疗等对身体非常重视，将身体视为参与治疗的重要工具。近年兴起的具身认知思潮将心智视为整个身体的功能，认为身体参与甚至塑造了人的认知，为重新定位身体在心理治疗中的角色提供了重要理论依据。具身认知理论能更好地解释行为治疗、舞动治疗之所以获得疗效的深层原因，拓展传统谈话疗法的视角，开发一些新的技术，将身体视为改变人类身心状态、促进心理治疗改变的重要途径。下文将基于具身认知的视角，系统阐述身体在心理治疗中的五种作用。

1 协助调控情绪

在具身认知思潮影响下，人们发现身体与情绪之间存在着紧密联系。情绪是具身的，通过身体既可以帮助来访者表达情绪，也可以帮助治疗师识别、调控来访者的情绪。大量研究发现，面部表情、身体姿势等影响了人们的情绪体验。例如，做出微笑的面部动作会使人感受到相应的积极体验，即面部肌肉

通讯作者：叶浩生，教授，广州大学。E-mail: yehaosheng0817@163.com。

文章引用：汪澜，叶浩生. 身体在心理治疗中的作用：基于具身视角的分析 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (1): 33-40.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0301005>

动作可以改变情绪状态。Strack, Martin 和 Stepper (1988) 的经典咬笔实验发现, 相较于做出皱眉表情的被试, 做出微笑表情的被试评价实验过程中的卡通图片更为幽默^[1]。研究者们根据眼睛周围的眼轮匝肌的激活来区分为两种微笑: 标准的微笑和杜乡微笑 (Duchenne smile)。颧骨主肌肉 (嘴角扬起的肌肉) 以及眼轮匝肌 (脸颊扬起的肌肉, 并在眼部周围形成眼角鱼尾纹) 会出现收缩而这一面部动作就会产生一个“杜乡微笑”, 使我们体验到更多的积极情感^[2]。标准的微笑不包括眼轮匝肌的收缩, 被称为“假笑”。关于微笑是否真的能使人感到开心这一问题, 心理学家们对此存在广泛争议。直到 2019 年的一项元分析的结果表明, 面部表情对情绪的确存在显著影响, 但影响程度较小^[3]。但这一结果还是振奋人心的, 说明身体与情绪确实存在联系并相互作用。

此外, 除了与情绪体验直接相关联的面部表情身体证据, 身体姿势也被证实对我们的情绪有影响。Hackford, Mackey 和 Broadbent (2019) 发现在压力情境下, 以直立姿势行走的被试比以弯腰姿势行走的被试显示出显著改善的心理状态, 包括较低的负面情绪唤醒^[4]。同时, 除了身体外部的感知能影响情绪状态, 身体的内感受 (Interoception) 也可以影响个体的情绪识别^[5], 并与情绪调节^[6]、情绪记忆^[7]等高级加工过程有关。内感受是个人对身体内部状态信号 (如心跳、呼吸和饥饿等) 的感知和表征^[8]。通过对内感受的训练, 能加强治疗师对来访者情绪体验的强度, 并帮助来访者自主进行情绪调节。比如, 通过呼吸监测、心跳感知等训练帮助来访者拥有更强的内感受能力。

研究证明, 身体和情绪之间存在奇妙的连接, 身体的改变往往伴随着情绪的变化。在心理治疗过程中, 治疗师可以通过身体技术从四方面来协助调控情绪: ①通过身体技术识别来访者的情绪。如, 在咨询过程中, 治疗师可运用握手、触碰肩膀等方式与来访者进行适当的身体接触, 通过来访者掌心的温度或身体的运动状态来识别对方的情绪状态 (如: 手掌出汗可能意味着紧张焦虑, 身体的不自主抖动可能表示激动害怕)。②通过身体技术促进来访者觉察和表达情绪。如, 可以指导来访者展示在日常生活中是如何坐、站、卧的, 通过还原日常生活中身体姿势的方式, 可以帮助来访者意识到自己“紧绷的背”和紧张不安的情绪状态; ③通过身体技术调控来访者的情绪。如, 指导来访者做出微笑的表情或扩张舒适的身体姿势, 帮助来访者放松, 体验积极的情绪。④通过内感受调控情绪。如, 指导来访者练习对心跳的感知, 提高来访者的内感受能力, 增强来访者情绪的自我调适能力, 或由治疗师加强自身内感受的练习, 在心理治疗的过程中更准确地识别与共情来访者的情绪状态。

2 增强非言语沟通

从具身认知的视角来看, 认知是身体活动的结果, 形成于反复出现的身体感觉——运动模式, 本质上讲是一种身体体验^[9]。想要改变来访者的认知不能只从语言入手, 还应重视无声但又影响深刻的非言语方面——身体。身体的沟通是补充非言语认知与交流的重要途径。

身体的外部感觉是具身的, 反映出心理的意义。大量具身研究表明, 外部身体感觉可以影响人们的认知判断, 比如重量与重要性相关^[10], 温度可以影响对他人的印象^[11], 软硬触觉与性别认同有关^[12], 身体姿势可以影响决策判断^[13], 手势可以促进交流沟通^[14]与问题的解决^[15]等等。

在心理治疗过程中, 来访者的问题可能很难用言语表达清楚, 言语所叙述的内容也可能不是来访者内心真实的想法。一方面, 身体忠实地反映着心理状态。治疗师可以通过来访者的身体来了解来访者真

实的心理状态，厘清引起来访者心理问题的源头，鼓励来访者阅读自己身体发出的信号^[16]。另一方面，身体是改变心理状态的重要媒介。言语上的交流引导改变来访者的认知并不容易，适当地通过身体对来访者施加影响，可能会收获意想不到的效果。

在心理治疗的过程中要充分重视、利用身体的外部感受来加强治疗师与来访者之间的沟通，补充言语所不能传达的信息。改变身体的感知、姿势或运动等方式可以促进治疗师与来访者之间的交流，特别是针对一些特殊的来访者。对于患有痴呆症、自闭症等的患者来说，很难用言语表达他们在日常生活中所面临的感受和经历。通常，治疗师们专注于提供言语交流方面的治疗，而非言语交流的价值却被忽略，最后治疗效果收效甚微。观察、阅读来访者的身体表达或指导来访者关注自己的身体信号，可以发掘或帮助来访者发掘过去和现在所“隐藏”的重要信息。也许，通过身体的感知、姿势、运动等方式治疗师能透过来访者问题的表象，帮助来访者重新审视自己，找到自己。

身体作为改变心理状态的重要媒介，治疗过程中治疗师可以通过身体对来访者施加影响。例如，舞动治疗强调以身体运动作为媒介进行心理治疗，通过舞蹈与运动促进治疗师与来访者间的沟通，发展了意义创造和交流的共享网络，对主体间的联系起到了重要的作用。早在20世纪40年代，马里恩·切斯（Marion Chace）就开始使用音乐和富有表现力的动作作为其与来访者交流的方式；同时代的玛丽·怀特豪斯（Mary Whitehouse）开发了深度动作疗法（Moving in depth）对患者进行精神分析^[17]。治疗中借由舞蹈的方式不仅有利于个体情绪的表达宣泄，还能使来访者在团队治疗中获得积极的体验如信任感。治疗师在治疗初期可以让来访者两人一组（如A和B）进行“信任练习”，A闭上眼睛，将手交给B，B口述路线引导A前进。如“先前走……迈台阶……跨过一条小沟……向左手拐……”；然后交换角色，B闭眼，A指引B前进^[18]。结果发现，身体的交互接触可以提升来访者之间的信任感。

3 改善治疗关系

在具身认知思想的影响下，人们逐渐认识到人际互动是具身的，早在言语发生之前，两个相互作用的身体就已经开始“对话”。合理利用人际互动的具身性，有益于治疗师与来访者建立与维持良好的治疗关系。比如，物理空间中的身体距离会影响倾听的质量，当对方谈论的话题是个体感兴趣的，身体可能会不由自主地前倾（靠近对方）；当对方所谈论的不是个体感兴趣的内容，身体可能会在主体觉察不到的情况下后移（远离对方）。

身体本身就是共情的基础。共情要求治疗师对来访者“感同身受”，以往的治疗师更多关注来访者的思想或者情绪层面，相对忽略身体传达出的信息。然而，共情过程中生理唤醒和肌肉动作的人已交叠，与具身认知的思想完美相契合，被研究者称为具身模拟（Embodied simulation）^[19]。Oberman等人（2007）发现抑制面部肌肉活动会影响对情绪的识别，咬住钢笔的被试（像是悲伤的面部表情）对快乐表情的识别率显著低于那些正常活动的被试^[20]。“具身模拟”在日常生活中还有一个通俗的名称——“变色龙效应”，即在人际互动时，人们会无意识地模仿他人的身体姿势、习惯动作、面部表情等，增进互动双方之间的好感^[21]。

直接的模仿和观察可以增强互动双方的共情水平和亲密关系。同时，身体间的同步运动也能提升治疗关系。Ramseyer和Tschacher（2011）研究表明非语言的运动同步也能预测治疗师与来访者之间

的关系^[22]。来访者与治疗师评估治疗关系更好时，双方体现出来的非语言同步性显著增加。两者之间的治疗关系常被喻为舞蹈者与舞伴的关系，来访者与治疗师在这样“高度仪式化的舞蹈”下发生思想变化与情绪情感变化。心理治疗过程中，共情不只是语言、身体上都同步，它还有我们看不到的方面。Koole 和 Tschacher (2016) 提出，治疗联盟 (Working alliance) 是无意识和自发的，是人际同步的结果，是治疗师和来访者的大脑间耦合^[23]。Zhang 等人 (2020) 的研究进一步阐释了这种耦合的神经基础，在心理咨询过程中，经验丰富的治疗师相较于新手咨询师，会与来访者在右侧颞顶联合处 (rTPJ) 形成更强的脑同步 (Interpersonal brain synchronization, IBS)，建立起更好的治疗联盟^[24]。

治疗过程中还比较容易忽视的一个因素是治疗室内的环境。具身认知一方面认为心智是具身的，身体的结构和功能规定了心智的内容和属性；另一方面强调心智是根植于环境的，心智、身体、环境融合为有机的整体^[25]。所以在治疗室内的家具装饰陈设、墙壁和窗帘的颜色、沙发的软硬及其摆放的距离等，都可能会影响来访者与治疗师之间良好治疗关系的建立。

4 提升自我成长

认知科学哲学家 Gallagher 认为“我们对自我展开研究，首先要确定的是即便在所有自我不必要的特征都被剥离之后，我们仍然拥有一种直觉，即存在一个基本的、直接的或原始的‘某物’，我们愿意称其为‘自我’”^[26, 27]。在他看来最小自我的觉知是通过对身体的拥有性和自主性的体验得以调节的，即拥有感 (Sense of ownership) 和自主感 (Sense of agency) 是两类能够帮助我们进行有效身体自我识别的重要体验^[27]。拥有感是人们对自身拥有自己身体的一种感觉，自主感是动作的发出是源于自己而不是他人。也就是说，“自我”的核心其实是身体体验。在此我们主要讨论身体拥有感对自我的影响。

张静和陈巍 (2020) 指出多感官整合对身体拥有感的产生有着至关重要的作用，当前多数感官整合的研究往往更重视外感受如触觉、视觉等，但实际上广义的多感官整合包括了内感受，且其作用其实是不可忽视的。所以就构成了“内感受—身体拥有感—自我”这一条全新的自我构建路径。内感受则是指个人对身体内部状态信号的感知和表征，如前庭觉、心跳觉知、呼吸和饥饿等。通过对内感受的训练可以帮助来访者建立形成稳定统一的自我感觉。关于内感受和身体拥有感的研究一般可见于错觉实验和身体自我病理学中，内感受的功能障碍和很多心理健康疾病 (惊恐发作、抑郁症、焦虑症、饮食失调等) 之间存在着密切的关系^[27]。

Pollatos 和 Herbert (2018) 在《心理治疗的具身性：实践者指南》中介绍了两个关于内感受的临床例子，第一个是在饮食失调障碍的患者中发现，他们的身体拥有感缺陷与夸张的自我客体化相关，他们不能平衡外部与内部的两种身体体验模式，忽视对自己身体内部状态的感知。因此，治疗应侧重于帮助他们恢复对自己身体内感受的体验。第二个是述情障碍，述情障碍是指无法识别、描述、调节和表达自己的情绪，与生理和精神疾病 (酗酒、吸毒和创伤后应激障碍) 有关。Herbert, Herbert 和 Pollato (2011) 发现，心跳感知任务测量的内感受准确性能够准确地负向预测述情障碍的各个维度^[28]。

测量内感受的常用方法是 Schandry (1981) 介绍的心跳感知任务，它包括三个持续时间为 25、35 和 45 秒的心跳计数试验，以随机顺序呈现在参与者之间^[29]。参与者被要求安静地计算自己的心跳，并在每个计算阶段结束时口头报告已计算的心跳数，然后根据一个转换公式计算心跳感知准确性 (IAcc)

作为平均心跳感知得分。IAcc 分数从 0 到 1 不等,分数越高表明计数的心跳和记录的心跳之间的差别越小,IAcc 越好。迄今已有大量证据表明,IAcc 塑造了主体的认知和情感功能,促进了心理和身体功能的密切相关。

内感受缺失与心身疾病有关^[30],同时,内感受的准确性与建立稳定和统一的“自我意识”亦有高度相关。提高个体的内感受能力将影响他的心理健康和自我的构建成长。一个佐证的事例是,在橡胶手错觉中,人们过多依赖外部视觉的影响,忽略了对身体内部的感受,从而错误地将人造外部对象(橡胶手)视为自己真实身体的一部分,产生了本体感觉偏移。因此,帮助来访者恢复或者加强他们对自己身体的内感受(包括心跳、呼吸、胃肠道等内脏器官的感觉)是心理治疗的重要手段。心理治疗中已有的一些治疗方法如正念冥想、瑜伽等等也都是通过对身体内部状态的关注、改变,从而达到改变自我的目的。

5 促进人际互动

身体能直接影响人际互动。Dutton 和 Aron (1974) 的 Capilano 吊桥实验中,美女实验助手就在 Capilano 吊桥旁边拦下刚走过吊桥的男性游客,让他们填写调查问卷^[31]。填写完后女助手以方便跟进研究结果为由顺便撕下问卷的一角,将电话留给游客,实际上是想要统计随后会有多少男游客会搭讪美丽的实验助手。结果发现,相比于走离水面很近的稳定木桥的男游客,更多 Capilano 吊桥上的男游客选择了打电话给女助手,说明了心跳加速会激发对异性的好感,将异性判断为更具有吸引力。除心跳这种内部感受以外,身体的外部感受如触觉也能影响人际互动。如 Fisher, Rytting, & Heslin (1976) 的研究发现触觉能影响被触摸者对触摸者的评价^[32]。他们的实验以在图书馆柜台借书的 111 名学生作为被试,其中一组被试在归还借书证时,图书馆工作人员会把手直接放在被试手掌上,这个姿势大约维持了半秒。而另一组被试则与图书馆工作人员没有任何的身体接触,然后让学生对图书馆工作人员进行评价。结果显示,那些被触摸了手掌的学生对图书馆工作人员的评价更好,甚至当被触摸的学生并未意识到该触摸行为时,此效应也同样存在。

根据徐兰,张健新和肖春玲(2002)针对社交困难者的综合心理治疗方法^[33],可以从三方面利用身体以提高来访者人际互动的能力:首先,来访者要调整自己的认知,使来访者自己意识到自己如何看待自己、怎样对待他人,怎样对他人所传递的交往信息做出反应,找到影响交往的认知因素。在这里我们可以使用上文提到的具身身体技术帮助自己理解自身或他人的行为。其次,是情绪调整。在这一步中个体需要先准确察觉识别自己的情绪反应,除通过认知调整的方法调整情绪还可以应用一些身体技术譬如体育锻炼、放松训练、音乐舞蹈、镜子技巧等方式调整自己的情绪,或增强个体的内感受能力帮助来访者自主调节情绪。最后,提高与他人交往时的沟通技巧,包括听的技巧、提问技巧、反馈的技巧以及非言语技巧(如恰当的面部表情、目光接触、身体姿态、空间距离等)。来自脑成像研究的证据表明,良好的沟通过程主要涉及到多通道感觉信息整合和话轮转换,所以在与他人交流的时候我们需要目光注视着对方,且你一言我一语才是一个积极的谈话^[34]。

6 小结

在未来,心理治疗师可以根据身体在心理治疗中的作用,尝试开发新的身体治疗技术。譬如针对身

体协助调控情绪的作用可以尝试开发操作身体姿势、面部表情的技术和内感受训练,鼓励来访者将自己的情绪通过身体表达或释放出来并自主调节;针对身体增强非言语沟通的作用可以相应地开发身体姿势操作技术或身体姿势解读技术,增强治疗师与来访者之间的交流;针对改善治疗关系的作用可以尝试运用身体动作模仿、同步运动等身体动作训练的方式增强来访者与治疗师之间的良好亲密关系;针对帮助自我成长的作用可以相应开发出增强对心跳、呼吸、前庭觉或其他躯体感觉和内脏感觉的觉察的训练方法,除上文中提到的心跳感知任务外,在新兴的具身心理治疗的治疗技术中还有心跳识别任务(呈现给患者与心跳同时或不同步地的音调,参与者必须判断呈现的音调是否与自己心跳同步)^[35]、自由饮水范式(或叫水负荷范式,指在饮水后对饱腹感的感知)^[36]等;针对促进人际互动的作用可以尝试体育锻炼、身体接触等身体技术的开发。总之,心理治疗可以考虑将身体纳入关注的对象,巧妙地利用身体来促进治疗的效果,最终使来访者因此而受益。

参考文献

- [1] Strack F, Martin L L, Stepper S. Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1988, 54 (5): 768–777.
- [2] Ekman P. The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion [M]. In H. Wagner & A. Manstead (Eds.), *Handbook of social psychophysiology*. (pp. 143–164). Oxford: John Wiley & Sons, 1989.
- [3] Coles N A, Larsen J T, Lench H C. A Meta-Analysis of the Facial Feedback Literature: Effects of Facial Feedback on Emotional Experience Are Small and Variable [J]. *Psychological Bulletin*, 2019, 145 (6): 610–651.
- [4] Hackford J, Mackey A, Broadbent E. The effects of walking posture on affective and physiological states during stress [J]. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 2019 (62): 80–87.
- [5] Terasawa Y, Moriguchi Y, Tochizawa S, et al. Interoceptive sensitivity predicts sensitivity to the emotions of others [J]. *Cognition and Emotion*, 2014, 28 (8): 1435–1448.
- [6] Füstös J., Gramann K., Herbert BM, et al. On the embodiment of emotion regulation: interoceptive awareness facilitates reappraisal [J]. *Social cognitive and affective neuroscience*, 2013, 8 (8): 911–917.
- [7] Pollatos O, Schandry R. Emotional processing and emotional memory are modulated by interoceptive awareness [J]. *Cognition & Emotion*, 2008, 22 (2): 272–287.
- [8] Pollato O, Herbert B M. Interoception: Definitions, Dimensions, Neural Substrates [M]. In G. Hauke, & A. Kritikos, (Eds). *Embodiment in Psychotherapy: A Practitioner's Guide* (pp. 15–24). Springer, 2018.
- [9] 叶浩生. 身体的教育价值: 现象学的视角 [J]. *教育研究*, 2019 40 (10): 41–51.
- [10] Chandler J J, Reinhard D, Schwarz N. To judge a book by its weight you need to know its content: Knowledge moderates the use of embodied cues [J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2012, 48 (4): 948–952.
- [11] Williams L E, Bargh J A. Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth [J]. *Science*, 2008, 322 (5901): 606–607.

- [12] 易仲怡, 杨文登, 叶浩生. 具身认知视角下软硬触觉经验对性别角色认知的影响 [J]. 心理学报, 2018, 50 (7): 793–802.
- [13] Carney D R, Cuddy A J, Yap A J. Power posing: Brief nonverbal displays affect neuroendocrine levels and risk tolerance [J]. Psychological science, 2010, 21 (10): 1363–1368.
- [14] Goldin-Meadow S, Alibali M W. Gesture's role in speaking, learning, and creating language [J]. Annual review of psychology, 2013 (64): 257–283.
- [15] Werner, K., & Raab, M. Moving to solution: Effects of movement priming on problem solving [J]. Experimental Psychology, 2013, 60 (6), 403–409.
- [16] Weineck F. Generating Body Focus: A Stepping Stone to Emotional Awareness [M]. In G. Hauke, & A. Kritikos, (Eds). Embodiment in Psychotherapy: A Practitioner's Guide (pp. 129–140). Springer, 2018.
- [17] Tania J F. The interface between somatic psychotherapy and dance/movement therapy: A critical analysis [J]. Body, Movement and Dance in Psychotherapy, 2016, 11 (2–3): 181–196.
- [18] 包蕊. 舞动治疗对消除心理障碍的作用 [J]. 辽宁师范大学学报 (社会科学版), 2008, 31 (5): 61–62.
- [19] 孙亚斌, 王锦琰, 罗非. 共情中的具身模拟现象与神经机制 [J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22 (1): 53–57.
- [20] Oberman L M, Winkielman P, Ramachandran V S. Face to face: Blocking facial mimicry can selectively impair recognition of emotional expressions [J]. Social neuroscience, 2010, 2 (3–4): 167–178.
- [21] Chartrand T L, Bargh J A. The chameleon effect: the perception–behavior link and social interaction [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 76 (6): 893.
- [22] Ramseyer F, Tschacher W. Nonverbal synchrony in psychotherapy: coordinated body movement reflects relationship quality and outcome [J]. Journal of consulting and clinical psychology, 2011, 79 (3): 284.
- [23] Koole S L, Tschacher W. Synchrony in Psychotherapy: A Review and an Integrative Framework for the Therapeutic Alliance [J]. Frontiers in Psychology, 2016, 7 (862).
- [24] Zhang Y., Meng T., Yang Y. & Hu Y. Experience-dependent counselor–client brain synchronization during psychological counseling [J]. eNeuro, 2020, 7 (5).
- [25] 叶浩生. 具身认知的原理与应用 [M]. 北京: 商务印书馆, 2017.
- [26] Gallagher S. Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science [J]. Trends in cognitive sciences, 2000, 4 (1): 14–21.
- [27] 张静, 陈巍. 身体拥有感及其可塑性: 基于内外感受研究的视角 [J]. 心理科学进展, 2020, 28 (2): 305–315.
- [28] Herbert B M, Herbert C, Pollatos O. On the relationship between interoceptive awareness and alexithymia: is interoceptive awareness related to emotional awareness? [J]. Journal of personality, 2011, 79 (5): 1149–1175.
- [29] Schandry R. Heart beat perception and emotional experience [J]. Psychophysiology, 1981, 18 (4): 483–488.
- [30] Khalsa S S, Lapidus R C. Can Interoception Improve the Pragmatic Search for Biomarkers in Psychiatry? [J]. Frontiers in Psychiatry, 2016, 7 (121). doi: 10.3389/fpsyt.2016.00121
- [31] Dutton D G., Aron A P. Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety [J].

- Journal of Personality and Social Psychology, 1974, 30 (4) : 510.
- [32] Fisher J D, Rytting M, Heslin R . Hands touching hands: Affective and evaluative effects of an interpersonal touch [J] . Sociometry, 1976 (5) : 416–421.
- [33] 徐兰, 张健新, 肖春玲. 对社交困难者的综合心理治疗 [J] . 中国临床心理学杂志, 2002 (4) : 287–289.
- [34] Jiang J, Dai B, Peng D, et al. Neural synchronization during face-to-face communication [J] . Journal of Neuroscience, 2012, 32 (45) : 16064–16069.
- [35] Whitehead W E, Drescher V M, Heiman P, et al. Relation of heart rate control to heartbeat perception. Biofeedback and Self-regulation, 1977, 2 (4) : 371–392.
- [36] Herbert B M, Muth E R, Pollatos O, et al. Interoception across modalities: on the relationship between cardiac awareness and the sensitivity for gastric functions [J] . PloS one, 2012, 7 (5) : e36646.

The Roles of the Body in Psychotherapy: An Analysis Based on the Embodied Perspective

Wang Lan Ye Haosheng

School of Education, Guangzhou University, Guangzhou

Abstract: Traditionally, conversation-based psychotherapy mostly treats the body as a container for the brain, and the meaning and role of the body in therapeutic change is ignored. In recent years, with the rise of the theory of embodied cognition, the role of the body in cognitive and personality changes has been constantly explored and the therapeutic tendency of combining body with psychotherapy has gradually become popular. From the perspective of the embodied cognition, the body can play the following five roles in the change of psychotherapy: helping to regulate emotion, enhancing non-verbal communication, improving therapeutic relationship, improving self-growth and promoting interpersonal interaction. In the future, The psychotherapists can play the role of the body properly, develop new physical techniques, and further improve the effect of psychotherapy.

Key words: Body; Psychotherapy; Embodied cognition; Physical skills; Interoception