

## 破解心理諮商的迷思

文/曾慕恬 美國婚姻與家族治療師



Source: glazestock.com  
Illustrated by Matheus

不知道大家對心理諮商的印象是什麼？會讓你聯想到國高中永遠不知道在幹麻的輔導室，還是你認為諮商是瘋子、爛草莓、憂鬱症患者或無法控制情緒的人才會去的？我相信一般社會大眾的想像、想要成為助人工作者的人的想像、實際在執業的人的想像、想要尋求諮商幫助的人的想像，都會不太一樣。每位心理諮商師因為不同的理論背景、生命經驗和價值觀念，對於諮商的定義可能也不太一樣。不管你對於諮商秉持的是好奇、疑惑或懷疑的態度，這篇文章希望能破除一些心理諮商相關的迷思和刻板印象，邀請你一同閱讀。

### 「有心理疾病的人才會去諮商」

這是最常聽見的評論。其實諮商是提供給每一個人安頓自我的管道。透過敘說自己的經歷，爬梳自己的情緒和想法，向生命的喜、怒、哀、樂、苦、悲提問和致敬，拆毀、重建或修復與自己和他人的關係。心理師有時像是迴聲板(Sounding Board)，靜靜地聆聽你的故事，不批評你的經驗(non-judgmental)也不急於給你意見，而是鼓勵你說出心裡的想法，從不斷地敘述中傾聽你內心最深層的心聲。心理師有時扮演著一面鏡子的角色，幫助你照見自己最真實、最原始的樣貌，並在過程中學習接納與欣賞，不論是好的、壞的、離奇的、荒謬的，那都是你的一部分，沒有對錯。心理師有時也像嚮導，帶領你在人生旅途中看見不同的可能與風采，提供多元的觀點，陪你走一段路。

## 「心理師只會點頭微笑，然後問些問題，無法理解光說出煩惱有什麼用」

心理師的點頭微笑、聆聽與問題其實都是治療因子。「說」，除了能達到情緒釋放的療效，面對習慣性迴避的問題，也因為說出來才能有化解的機會，因此「說」也是勇氣的展現。有時心理師會透過重述語句(paraphrase)或摘要(summarize)確定是否了解你的故事，表達”我懂你”(“ I get you” )，讓個案覺得被聽見(feel heard)。我認為「被理解」是療癒的第一把鑰匙。在這個你表達想法、心理師核對所聽到的敘事、你再修正或增加故事內容和細節的過程中，可能也會激發你去思考，進而開啟你對自己問題另一層的認識。但是，諮商不止於這裡，心理師通常會問一些問題，或者點出對你的觀察與發現，無論是言語上或非言語上，而好的問題能夠開放個案探索內心的期待與心情、產生覺察，時而溫柔地挑戰邏輯中的不一致性，時而抽絲剝繭地引導個案看見事情不同的、更深層的樣貌。

## 「諮商就是去跟一個人聊天」

諮商不僅僅只是「聊天」。在晤談過程中，過去的創傷經驗會被揭露，你可能會需要面對一顆脆弱的心、一個「過不去」的情緒，或一段逃避已久的關係。當一個人受傷了，直接貼一個 OK 蹦覆蓋並無法使傷口復原，也許暫時能減緩疼痛，但更多的時候反而讓傷口化膿結痂。諮商的歷程有時會需要你溫柔地打開傷口，檢視、清理、換藥、包紮，耐心等待與休息後再重新出發。” You may feel worse before you feel better.”

當然，諮商也不全然是痛苦的自我揭露，哀悼已逝的過往，有時心理師也會和你一同歡慶生命的成長，回首某一場慘痛羞赧的成長經驗和你一起哈哈大笑，因著一個微妙的改變和你一起會心一笑，對一些心理師來說，幽默是諮商不可或缺的元素。除了談論過去，諮商也可能聚焦在面對現今的景況和編織未來的藍圖，和你一起冷靜地分析一項決策的利弊得失，同時灌注希望和正面的力量。

除了談話，諮商有時也會融入繪畫、身體移動(body movement)、牌卡、音樂、寫作等等，以創意的方式邀請你更多與自己的心靈對話，了解言語的表達有限，有時藝術反而能呈現更全面、更深層、更真實的自我。

## 「心理師就是專心聽別人說心事，感覺工作很簡單輕鬆」

延續前一題的討論，其實諮商和聊天是天壤之別，因為心理師在諮商時須保持高度的客觀與同理心，不強加自己的立場並同時鼓勵個案表達內心的需要與感受，因為心理師的每一句話都可能牽動個案的決定與行為。然而，卸下心理師的角色，我可能會直接跟家人推薦衣服要買哪一款，或告訴朋友他應該結束某段關係。心理師除了聆聽他人創傷經歷和見證創傷痛苦，也須注意自己心理狀態，當承受太多他人的情緒而沒有個人抒發管道和生活平衡時，會出現憐憫疲乏 (Compassion Fatigue)、替代性創傷(Secondary trauma)和專業枯竭(burn out)，這個之後可以用另一篇文章再作討論。

此外，心理師須具備多元文化的知識、敏感度與能力。個案大多來自不同性別、年齡、種族、語言、性傾向、社經地位、宗教信仰、文化背景等等，心理師除了須吸收不同文化的知識，理解社會脈絡發展，為每個個體的獨特性喝采，也要在言行舉止中實踐出真誠、好奇、同理與尊重。畢竟，助人工作是貼近人心的工作。以我的經驗，面對比較不熟悉的議題和有特殊需求的個案，我會另外花時間蒐集資料，甚至參加訓練課程、研討會來裝備自己，以便讓我更知道如何幫助個案的需要。例如，我曾經遇過暴食症、強迫症、電玩成癮的個案和一對面臨關係暴力的情侶，除了閱讀許多研究文獻、參考不同治療模式(treatment model)、和督導討論外，也適時地諮詢或轉介個案給營養師、精神科醫師、社工人員等等，為的就是能更深化療效，讓每位個案獲得更完整的協助。

## 「心理師會幫我解決問題、提供專業的建議」

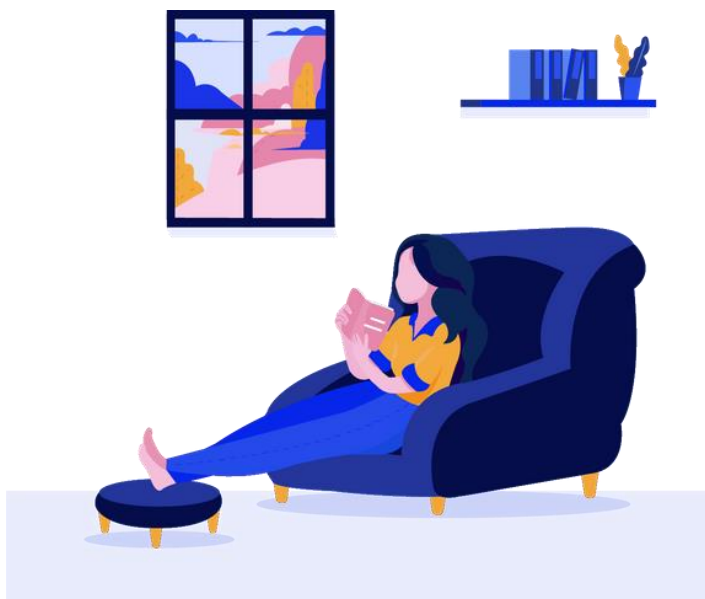
在晤談時，心理師不是扮演”專家”的角色，如前面所說的，心理師主要是陪伴、支持、引導你勇敢地面對人生各種抉擇，透過晤談過程中的對話、反思、辯證，幫助你做最後的決定，並為自己的決定負責。決定要不要辭職？決定要不要跟這個人結婚？決定要不要原諒曾經傷害你的人？決定要不要繼續讓過去的創傷經驗影響你的現在及未來？心理師可能會給予你不同的觀點和想法，但這些難題和生命的答問只有個案自己能下決定。

## 「心理諮商是有錢人家才能去的東西」

諮商的確是需要一筆金額，在美國，有社區機構或非營利組織會提供免費的心理健康服務，或是和健康保險合作，只需要付掛號費。雖然在台灣，心理諮商還沒有納入健保，有些心理師會提供可負擔的滑動費率(Sliding Scale)，依照你的經濟能力去做調整。在非營利組織工作的我，因為諮商服務是免費的，我發現有些個案反而沒有那麼珍惜資源，缺席率也會比較高，時常遇到在最後一刻取消預約或失約(no show)的情況。就像一個想學吉他很久的人，在網路上看了很多免費教學影片，但就是沒什麼動力練習，一旦花了錢報名吉他課，才開始規律地練習，因為付費的行動象徵著決心。我認為諮商是對自己心理健康的一項投資，因為要付費，所以你願意騰出時間、投入參與，每一次晤談其實都是為自己的人生 show up。

最後，我想說的是，改變始於關係。諮商關係是很獨特的一種治療關係，極深的心與心的連結，具高度保密性，同時維持專業界線倫理。很多時候要和親近的家人朋友分享內心掙扎、展現脆弱的一面已經是一件很困難的事，更何況和一位陌生的心理師傾吐心事。每個人自我突破的途徑都不同，不同的治療取向與諮商關係也會適合不同的人，希望每個人都能找到陪伴自己成長的力量。

“Rarely do what we say make things better. What really heals is connection.” — Brene Brown



Source: glazestock.com  
Illustrated by Gayathri

備註：

同學若發現自己或身邊的同學有類似的困擾，歡迎至本校學生輔導中心預約諮商喔！(●\_●)

服務時間：星期一到五，8:00-17:00；星期三有夜間諮商到 19:00

連絡電話：06-2664911 分機 1256-1259

地點：學生輔導中心 S 棟 4 樓

## 資料來源：

曾慕恬 (2020)。破解心理諮商的迷思。取自：<https://bit.ly/3hvbaf4>

圖片來源:glazestock.com (“Woman Watering Plants” 繪師：Matheus； “Woman Relaxing and Reading a Book” 繪師：Gayathri)

若對相議關題感興趣的同學，歡迎掃描 QR-code 獲得更多資訊喔!!



(作者網頁)

