心理師的甘苦談

心理健康與諮商輔導組曾曉虹兼任心理師

對我而言，心理諮商這工作長這樣……

有些朋友曾好奇問我，「你要幫個案(工作的對象)守住這麼多他們的小祕密，這樣會不會很辛苦啊？是不是壓力很大啊？」答案是「不會」。「你是不是有時候會把個案很精采或是很奇怪的事講出去啊？」答案也是「不會」。第一是心理師法有規範，心理師除了在某些極少數限定的特殊情況下能說出晤談內容，否則是不能洩漏的。第二個則是真正能讓我這麼做的原因，因為我知道也親身經歷個案的小秘密就是他們最真實的生命經驗，這些經驗往往都是愁苦的，夾帶著也許是痛苦、不甘心、憤怒、厭惡、害怕、恐懼、徬徨、後悔、憂鬱、被迫、不快樂、憂鬱、擔心、不知所措等等不同的情緒，而我怎麼會把這些別人的苦當作是有趣來分享出去呢！尤其他們就活生生在我面前說出他們的心裡話，說了就是出賣了這段關係和一份真心。

看到這，有人大概想問「你都要接收很多負面情緒和聽負面的事，這樣會不會不快樂啊？」答案當然是「不會」，因為如果會的話我就不做這工作了！心理諮商並不是接收別人的垃圾，我清楚的知道心理師是同時(或輪流交替)在進行三件事，一是和個案一同經歷生命的高潮迭起，並且要退一步看看他們的生命全貌，然後進一步引導走向他們願意的更好的路。這樣我才不會變成一座垃圾掩埋場~而且，我相信人有改變或成長以趨向更好的潛能，只是處於低谷時期需要協助。

也有朋友曾問我，「你每天都在聽不同人講他們自己的事，聽來聽去，幾年了，這樣會不會很無聊啊？」答案還是「不會」。因為我心裡的距離就在個案旁邊(甚至心裡)，試著去感受他們的感受(也就是有點被濫用的「同理心」)，那不是可以用腦袋想的，更多是要用心去感受的！如果只需要動腦筋來處理個案的事，這份工作大概很快就無聊甚至煩躁了起來，因為很多故事主軸都很雷同啊，像是情傷、父母的控制或冷漠、朋友的背叛、課業的壓力等等。因此讓我諮商的動力像涓涓細流的活水般滾動下去的應該就是同理心。

以下內容節錄自某個案(非成功大學學生)在結束諮商關係時給我的一封信，我覺得他把我所看重的同理心描述的很真切，他感謝我溫柔的陪伴，他說到：

「一個人內在裡面沒有的東西，他就給不出來，別人也“感覺”不到。

沒有一份願意，就給不出願意。

沒有陪伴的意願，就給不出陪伴的感覺。

沒有溫度的柔軟，就給不出溫柔的感覺。

沒有站在對方的立場和眼光感受對方的心情，就給不出同理的感覺。

感覺是裝不出來的……」

無論和哪一個個案諮商，我都是秉持著相同的諮商理念工作，也許面對不同狀況的個案，所使用的技術有些不同，然而核心理念卻是不變的，那就是 Carl Rogers 所提倡的三要素「真誠一致、無條件接納和同理心」。我想上述那位個案已經實質體驗到我溫柔而真誠的陪伴了，而我相信，人能在這樣的環境中成長和療癒。

諮商工作的挑戰

對我而言，挑戰或者說是困難的地方在於建立穩定的信任關係，每個受傷或愁苦的心靈是不容易觸碰甚至撫平的，想引用一段個案寫的話：

「想想看，連自己都不敢看不敢摸，怎麼可能輕易的讓那個自稱專業的人毛毛躁躁的就闖進來？！

所以，要讓一個人進到心裡，說真的，彼此都有幾座險峻的山要徒手攀越，有幾條冰冷的河要裸身涉水而過。彼此都在翻山越嶺，自己還在翻山越嶺的路上等待遇到對方。……」

是的，每一次和個案工作，我都在翻山越嶺。有時後順利找到捷徑，如果迷路或遇上暴風雪就要盡力排除困難。因為心理諮商療效的最基本藥方便是「信任關係」，而信任不是靠心計，是要同時用心也用方法來經營。