

存在主義治療與塔羅牌結合及對話

Applying Existential Theory into Tarot Reading

蘇盈儀¹、姜兆眉²

Yiny-Yi Su¹, Chao-Mei Chiang²

摘要

牌卡已成為諮商領域重要媒材之一，其運用需以實務工作者所持諮商理論為背景知識，方能深化並厚實諮商互動。本文旨在探討以存在主義治療理論視框，檢視塔羅牌如何運用於工作之中。先行簡述存在主義治療理論核心概念，接續以托特塔羅為例，簡要說明托特塔羅意涵，並對照牌面與存在主義治療理論各元素，呈現其相互為用。筆者整理國內外相關文獻，統整出工作架構，其中最為重要的概念為：單方面讀牌並非諮商師之工作主軸，而是藉由當事人抽出牌卡為媒介，透過對話催化當事人自身對牌卡的理解與其議題連結，進而覺察。最後提供如何以存在主義治療理論運用塔羅牌為對話媒材，引導當事人對自身處境覺察之互動實例。

關鍵詞：存在主義治療、塔羅

壹、前言

機緣相生，轉念容或一瞬之間，人們總在幸運時歡欣度過，不幸時找尋痛苦的意義。大部分人透過諮商或占卜尋求解套時，總圍繞著學業、事業與感情等人生主題，訴說著事與願違的焦慮和痛苦，期望透過言說或行動指向心想事成。與當事人的工作上，筆者向來偏好使用存在主義觀點做為諮商理論基礎，近年來以塔羅牌為媒介進行諮商，本意

是希望能陪伴眾多放大苦難卻看輕祝福的當事人，透過牌卡的隱喻拉開思維的空間，以終極關懷相信存在的根源，以死亡、空虛和無意義、罪與罰的焦慮為師，從接納歷程當中，擔當並肯定自己。

在博士班進修過程中透過課堂對話與分享，筆者構思進一步將存在主義與塔羅牌整合。因此，本篇文章是近幾年閱讀存在主義，與實務應用塔羅牌的綜合整理。將在第一部分說明塔羅牌隱含的哲學思考與對應的存在主義概念，第

¹國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士候選人

²加拿大McGill University教育與諮商心理學系博士候選人

通訊作者：蘇盈儀，(333)桃園縣龜山鄉大同路23號，Email：suyingyi@gmail.com

二部份說明塔羅牌與存在主義之間的相互為用，最後則與實務工作者分享運用塔羅牌於諮商歷程中之步驟。

貳、存在主義治療結合塔羅的哲學思考

存在主義治療哲學首重「此時此刻／當下」，並強調全心體驗當下即是「存有」（being）（Sharf, 2010/2013）。對照塔羅牌大阿卡納22張牌，從愚者（The Fool）到宇宙（The Universe）即是揭露存在的各項命題，讓存在主義與塔羅牌的交會昭然若揭。以塔羅牌為諮商工作媒材，國內外皆行之有年，加拿大學者Levisohn & Gromala（2009）以塔羅牌為諮商媒材時，立基於存在主義為理論取向，在諮商進行當中著重抽牌者與牌面之間的互動，使得抽牌者得以體會「當下」與存有（being）。筆者幾年工作下來，幾經理論與實務彙整，以下分述塔羅牌蘊含之存在主義哲學中的命題與概念。

一、存在主義治療哲學概念與塔羅的交會

存在主義治療人性觀結合塔羅的概念，以下試圖綜合描述：1.無常若是生命的本質，個人存在的意義從未固定，而且永遠不會固定；2.當我們透過自己的想像不斷的再創造個人意義之時，人類即恆常處於轉換、蛻變、發展和成為的狀態；3.從意義追尋的過程中，我們總不斷質疑自己、他人和這個世界，提出「我是誰？」、「我過去是誰？」、「我該何去何從？」的發問，透過種種路徑尋得意義，並且為自己的計畫和命運負起最終的責任。4.以意向性（intentionality）的概念出發，塔羅22張大阿卡納實為意

向性延伸的圖像化，以賢者為起點，到最後的宇宙，再走到愚者（Crowley, 2012），正說明人們寓居於世，在個人成長與追尋的不斷循環相生。意即，牌面排序本身可視為人生成長與追尋「意向」之映照。5.再從存在的「有限性」觀點出發，生而為人均必須經歷由死向生的生命歷程，如何在個人有限的生命實踐中求得最大的自由，並為個人負起責任，塔羅的每張牌似乎均以圖像說明著可能性與限制。

二、存在主義治療人性觀與塔羅的結合

存在主義治療關注個人如何與客觀世界、人們以及和個人所理解的自我產生聯結，四種存有的方式同時發生（Sharf, 2010/2013），個人於其中關注之焦點，在不同時空中主題互現，是以在每一個當下，個人存在於環境、人類關係、靈性價值、自我覺察裡之中。塔羅牌分為馬賽、韋特、托特三個系統，每組牌共有78張，分為大阿卡納（Major Arcana）22張及小阿卡納（Minor Arcana）56張，此次以托特塔羅（Crowley, 2012）為例進行說明。

在托特塔羅中，大阿卡納呈現生而為人的各項主題，小阿卡納的每一張牌均有命名，則為表徵人們寓居於世，其心智自我映現之狀態。雖然塔羅牌與存在主義治療的發展原本無太大關聯，然筆者在實務操作上發現，塔羅的牌意概念與存在主義治療指稱人的存有方式其實存有不謀而合之處。以下結合大阿卡納與存在主義治療人性觀為例概述：

（一）生物場（Umwelt）

Umwelt是人類與動物「被拋入的世界」，代表普遍對世界、事物、環境生物

的看法。0號牌（愚者），說明人們初始的天真無知，同時也揭示人們身處無辜與不知所措的混亂。若在循環之後，則是獲致裝備而重獲新生，開啟新局。

（二）社會場（Miwelt）

Miwelt代表人類才會有的相互關係，與他人關係的意義在於個人涉入此關係的程度多寡而定，Rollo May認為，關係的精髓在於交會，也就是對於彼此的相互覺察。1-7號牌（賢者、女祭司、皇后、皇帝、教皇、戀人、戰車）則是展現出人們自我層面與他人關係及角色的互動狀態。

（三）自我場（Eigenwelt）

Eigenwelt不只是主觀、內在的經驗，也含括個人如何看待世界的自我覺察。8-14號牌（調整、隱者、命運之輪、欲、吊人、死神、藝術）則是自我如何將意識層次的覺察結合潛意識的整合。

（四）上方的世界（Überwelt）

此概念為van Deuraen-Smith所強調，指個人與靈性或宗教價值觀的關係，也代表個人心目中理想的世界。15-21號牌（惡魔、塔、星星、月亮、太陽、永恆、宇宙）說明人們在意識層次之外個人對於靈性的相信與體悟。

三、存在主義諮商理論概念與塔羅牌意的對照

存在主義諮商理論主軸，或與多張大阿卡納牌意重合，小阿卡納各牌意則是人存於世間愛欲嗔癡的表徵，且塔羅每張牌面蘊含概念多重且如光譜並非單一絕對定義，細緻推究仍有其差異。以存在主義談到意義的追尋，需要讓個人開放與冒險為例，存在主義的勇氣包含了冒險，人們需要投入冒險之中，冒險

在虛空中失去自己，冒險去體驗存在的焦慮，以及冒險去體驗世界的永恆、絕對與有限中的無限。塔羅牌中有兩張牌具有明確冒險的意義，一張是「愚者」（0），「戰車」（VII）則是另一張。愚者是沒有預設目標的冒險，是一種天真的（naive）心態，因為沒有預設目標，所以也很容易轉變目標；而戰車的冒險則是準備就緒，可以長期作戰的行動預劃，甚至玉石俱焚也在所不惜。下表1僅以大阿卡納舉例說明塔羅牌中每張牌的牌意以及對照存在主義之概念。

四、塔羅牌與存在主義的相互為用

存在主義治療的目的是為了協助當事人了解並開啟自己人生真相的覺察，從個人主觀中獲取意義。也就是，存在主義治療擁抱「人生現實」，也相信痛苦的掙扎可以創造出人生的精神價值。更需要擁抱事實不見得能夠讓人得到自由，真相不見得能夠自動改變人們的態度、信仰或成見，唯有當事人在真相當中尋得其身處其中的意義，方為價值之所在。塔羅牌在諮商當中以存在主義理論為依歸，提供以下巧妙結合：

（一）有限性的圖像呈現與後設抽離的素材提供

存在主義諮商師試圖解放人們，邀請以面對取代否認，藉以承接人生無法避免的焦慮。Yalom認為，這些無法避免的焦慮來自人生四大核心課題的覺察：死亡、自由、孤獨和無意義（Yalom, 1980/2003）。當人們覺察到人生核心課題產生焦慮，進而可能出現兩種適應風格——健康的覺察或不健康的否認，若沉浸在否認則迴避了生而為人均需面對的責任，並受困於主觀世界中有限的自由，落入需要承接受困的責任。此時，

表1

存在的議題與塔羅大阿卡納牌意對照舉例

塔羅牌編號	牌名	牌意	對照存在主義概念
0	愚者	開始／潛能	自由／混沌
I	賢者	創造／自我實現	心智自我的展現
II	女祭司	內在指引／直覺本能	本能的覺察
III	皇后	關照／對改變開放	接納
IV	國王	真實／勇於負責	權力意志／自我肯定
V	教皇	了然於心／追求真相	意識層次的覺察
VI	戀人	承諾與歸屬／結盟	愛與選擇
VII	戰車	渴望冒險／勝利意志	意志的展現
VIII	調整	客觀／平衡	責任
IX	隱者	成熟嚴謹／踽踽獨行	存在的孤獨
X	命運之輪	尋求召喚／超越自我（ego）	啟動／時間／無常
XI	欲	熱情投入／冒險意志	存在與勇氣
XII	吊人	犧牲／兩難困局	苦難中求意義
XIII	死神	結束／重生	死亡／有限性／由死向生
XIV	藝術	融合	焦慮的混淆／整合
XV	惡魔	誘惑／限制	有限性
XVI	塔	破壞／重建	默存
XVII	星星	相信／洞察	汲取本真
XVIII	月亮	不安／掠奪	虛無／焦慮（存在性／病理性）
XIX	太陽	生命的喜樂／追求高峰	高峰經驗／超越
XX	永恆	靈性發展／後設抽離	更高層次的覺察與後設
XXI	宇宙	完成整合／和諧一致	終極意義的獲得

註：本表由筆者整理

存在的衝突儼然而生，正是諮商師邀請當事人面對和處理這些衝突的重要契機。塔羅牌面的呈現，恰能為人生境遇的遭逢提供恰如其分的圖像呈現，藉以協助當事人覺察如何在順逆境的有限之中，開啟最大的想像與自由。

首重個人意義獲取的存在主義治療，特別重視身處其中處境的覺知與觀點的挪移，並期望藉此獲得意義為主要工作方向。方法上則是透過自我覺察為取徑，然覺察的體悟與練習，並非僅能仰賴對話獲得，其他感官的刺激亦為覺察的重要媒介，塔羅牌則是透過圖像的

直接觀看，與圖像所帶來的隱喻，協助當事人對其個人狀態得以詮釋。

例如：一位不確知關係下一步該如何走下去的當事人，抽到牌卡「戀人」（The Lovers, VI）時，牌卡呈現結合與契約的圖像，淺顯易懂。此時當事人可能觸動其對於關係是否走入穩定交往，甚至是對於伴侶關係發展的期待與擔憂，當前困窘於關係是該放棄或是持續發展，如果繼續走下去，承諾與付出的投入對往後生活的衝擊及影響又為何，此與存在議題中自由與責任的命題恰能接軌。諮商師此時得透過對話，邀請當

事人以不同立場試著揣想何以該議題會恰巧抽取到這張牌，到底在這議題上這張牌對其意義為何，以及如果牌面為第三個聲音（抽離觀看）又是如何說明其對於該議題的理解與建議，分別進行探索與詮釋。

透過塔羅牌面的『代言』，協助諮商師抽離原有的當事人概念化，由塔羅提供檢核的空間與其他可能。就在以議題為中心的諮商對話，結合塔羅牌為媒介，讓諮商場域除了議題聚焦本身，亦能協助當事人與諮商師進出議題，並試圖挪移到後設抽離的姿態，再次邀請當事人詮釋牌意與個人真相之間的關聯，讓對話的空間得以拉開。

（二）隱喻的提供

想像和創造過程所帶來的力量比線性、邏輯性的談話更能深化溝通、提供洞見（Moon, 2009/2011）。存在主義治療師更喜歡經由故事敘說和隱喻書寫，藉以呈現其思想，不偏好停留在線性討論或邏輯討論，及經典的柏拉圖式對話。相較於純然知識的辯論，存在主義治療者似乎對想像力、創新的描述和隱喻更有興趣（Moon, 2009/2011）。因此，某些存在主義諮商師習於運用視覺圖像和當事人建立關係，透過隱喻描述個人詮釋甚至是創作，藉以開啟尋找意義的歷程。

當某些當事人偏好諮商師提供答案該怎麼做時，透過塔羅成為外在媒介，提供圖像隱喻為媒介，藉以協助當事人透過圖像發覺治療旅程的意義，探索自己，並運用想像力找出解決的方法，超越語言上的隱喻範圍，協助當事人敘說其故事、行動，聽取言外之意，在探索意義的歷程中，以圖像為依歸，藉以詮釋。

治療歷程中，除了謹記牌意本身的詮釋並非絕對答案，而是如光譜般整合

詮釋，並且試圖貼近當事人狀態與主軸。在治療歷程需要謹記真相該如何辨別，是諮商師個人的真相，還是當事人的真相，避免失焦。若僅依據牌意做出絕對的解釋，可能剝奪當事人成長的機會，或是迴避了當事人面對自己人生成功（和失敗）的責任。

參、諮商中使用塔羅牌之歷程

存在主義治療相信，「我是」（I-am）經驗乃是解決當事人問題的重要前提，也就是「我知道自己是正在發生事件裡的主角」（Sharf, 2010/2013）。因此，存在主義治療強調在「此在」當中，與自己同在而覺察存在焦慮，探索存在的意義。然，Yalom（2002）認為塔羅牌是一種借助外力而逃避自己應面對的存在焦慮的寄託，此立論是認為塔羅牌的使用是流於占卜、算命的「命定」工具，而抽牌者寄託於此命定，方能寄望於外，讓自身的存在焦慮得到解答與安放；又，當抽牌者的存在焦慮透過牌面得以解釋，對於存在主義焦慮的探索就此停止。Yalom的回應顯現實務現場部分工作者僅以塔羅牌為媒材，或為託付，卻未深究個人理論統整時容易出現的偏離與失焦，而易出現普羅大眾指稱的誤用。

不同於Yalom（2002）之寄託觀點，Levisohn & Gromala（2009）及筆者則嘗試以覺察的觀點看待塔羅牌的使用。所謂覺察的觀點，側重塔羅牌意與個人關注命題的連結，並非僅有單一解答，而是如何深刻了解個人命題之時，亦能透過牌意進一步覺知其間連結。筆者以為塔羅牌的實務應用，其實著重與抽牌者之間的對話，在互動中催化抽牌者對於自身處境的理解與覺察，藉此覺察，抽牌者得以持續理解其存在處境，不若

Yalom (2002) 認為人們在塔羅牌的解釋之後即停止對存在焦慮的探詢。更甚，塔羅牌與存在主義的相互為用，亦呼應中華文化道家思想中的「無常」，因著「無常」呼應存在主義對人生採取「有限性」的態度，因此在詢問抽牌者對牌面的理解時，可在對話中看見生命經驗中的總是變動，亦是一種「不變」，這般的來回反覆也映照了道家的「陰」、「陽」思維，也就是所謂的「變」與「不變」皆為互相並存與消長。綜上所述，筆者以為人們歷經人世之間的愛慾嗔癡，時時刻刻面對存在焦慮，人們在歷經存在焦慮的歷程，塔羅牌提供一個具象化的媒介，讓人們得以抓取抽象的感受與經驗，進而命名與敘說。Yalom或許認為塔羅牌是一種「寄託」，筆者則認為結合存在主義概念，塔羅牌可視為一種「啟示」，將其使用於助人工作中，引導與催化當事人自我覺察，將此視為當事人能發展多元視角看待「主訴問題」的媒介，以及催化抽牌者透過牌面思考目前面對的存在議題。

以下參考澳洲學者Semetsky (2005, 2009) 分享的實務操作，綜合筆者近年來自學以及接受自我覺察督導模式訓練（陳金燕，2003）的心得，整理出在諮商實務中使用塔羅牌以及著重與抽牌者互動而來的解牌歷程。

(一) 與當事人討論並確認其主訴議題。Semetsky (2005) 認為當事人的主訴問題，常與塔羅牌呈現的課題 (present concern) 不謀而合。諮商師此時可以塔羅牌意的概念，結合存在主義治療的概念出發，並結合圖像及牌意組合，引導當事人及諮商師打開諮商對話，藉此提供對話路徑，並且從反映中開啟存在議題的探究。

(二) 邀請當事人使用塔羅牌，詢問當事人是否對使用塔羅牌有所困惑或是疑慮，諮商師進一步說明，並澄清塔羅牌的使用並非預言或命定，而是做為引導與催化聯想之用。

(三) 若當事人願意嘗試使用塔羅牌，諮商師說明塔羅牌使用過程。
1. 請當事人抽牌。
2. 進入解牌 (Tarot reading) 歷程，先邀請當事人根據看到的牌面說一段與主題有關的故事。再由諮商師解牌，除了說明牌意，主軸是邀請當事人與諮商師以牌面為媒介開展對話。
3. 回到關注的主題，再次以主題為焦點進行對話。
4. 回到歷程的彙整，意義的抓取與行動預劃。

(四) 進行抽牌與解牌

1. 邀請當事人依據關注之焦點進行抽牌。

2. 解牌：視不同情境而可彈性調整。

(1) 邀請當事人說明牌卡圖像最觸動自己的部分，為何觸動自身？有何聯想？這些聯想會讓當事人怎麼再次觀看/思考其主訴問題？

(2) 邀請當事人就牌卡內容說一個故事；故事說畢，當事人有哪些聯想？這些聯想會讓當事人怎麼再次觀看/思考其主訴問題？

(3) 結合先前說的故事，諮商師透過圖像與牌意進行問話，塔羅牌除了被諮商師使用，也可以透過當事人詮釋而產生對於當事人有意義的解釋與洞見。

例如：若抽到「永恆」，就是邀請覺察的牌。進一步透過牌發展問句，從問句引導當事人思考，例如：如果將自

己「抽離」，你會如何描述你的處境？可使用類似循環問話的方式（陳金燕，2003），先問當事人看到牌的感覺，諮商師接續發問，當事人說完之後，諮商師提供牌意，請當事人自己詮釋。再者，諮商師此時並非僅停留在牌意本身，以當事人抽到愚者為例，愚者（0）看似一個對一切開放的人，諮商師此時需要從故事中抽取，究竟當事人是一位中途經過二十張其他的牌面，冒險走向最後一張宇宙牌（XXI），把世界接納進來，便再度回到第一張愚者牌的人，還是一切尚處新奇卻毫無預備的天真愚者。畢竟，過盡千帆的愚者，已不是最初的愚者，而是看過永恆（XX），走向整合的宇宙，轉過一輪成為見山又是山的愚者。於是，身為諮商師不只是陪伴當事人接納自己，也陪伴當事人把世界接納進來，方能不僅針對牌意深化，也能緊扣當事人的生命經驗。

（五）若當事人仍想要持續使用塔羅牌做為諮商對話的媒介，可回到步驟（四）。

（六）解牌歷程結束之後，再次回到當事人的主題進行理解性的敘說，此時諮商師除了詢問當事人對於歷程之感受與想法，將進一步結合其關注焦點與議題進行期待與落差的敘說，並引導當事人與自己對話，讓如何在個人中協商與轉化透過言說，再次覺察，接續並進一步延伸接續的行動預劃。

肆、存在主義結合塔羅應用於實務之範例

此段落將摘要塔羅牌解牌歷程，藉以分享筆者嘗試在實務中，與當事人討論所抽出的塔羅牌面，回應其欲探究的議題。背景資料：當事人為成年女性，

認為在母女兩人關係相處中，媽媽總有很多主導，認為為女兒操心是應該的；母女互動常呈現出媽媽總是表達為女兒付出很多，過程犧牲且受苦，並認為女兒只為自己，而身為當事人則對媽媽的態度與說法覺得委屈。晤談中表達希望透過牌卡抽取獲知建議。

（一）確認抽牌主題：在對話之初，當事人僅確立對於母女議題個人狀態的理解，仍希望透過另一個角度或聲音，進一步得知接續該如何因應與面對，於是希望可以抽牌。與當事人確認抽牌意圖與詢問的主題，當事人表示知道母女議題當前處境與為難之處，也想知道塔羅牌會給予何種建議。

（二）說明抽牌歷程：在抽牌之前，先向當事人說明接續塔羅牌在過程所扮演的角色，以及如何與當事人進行對話。澄清塔羅牌的解牌非占卜，而是透過對話、討論、發問並邀請當事人依據牌面覺察，是以過程中會有很多發問與討論，不僅僅為鐵口直斷的一家之言。

（三）邀請當事人抽牌：當事人抽到的牌面為杖五（strife，衝突）、月亮、太陽，底牌為杖一。

（四）邀請當事人針對牌面，回應主訴議題（母女關係）進行對話與覺察。以下為對話舉例：

當事人：「感覺上，牌在告訴我，我沒有辦法迴避與母親之間的衝突，要選擇面對，這個（母女）關係就像是月亮一樣，有時候晦暗不明，但是月光又能照耀著夜路，讓歸人能安心回家，所以，我期待媽媽永遠像太陽一樣溫暖照耀應該是不可能的事。」

諮商師簡單解釋牌意：杖五為口角

與衝突之意，但通常是兩者願意面對面的衝突，並非一方決裂式的狀態，另外，有心中面對此情境感到困難的掙扎心境之意涵；月亮為曖昧模糊之意，同時具希望獨占及掠奪一切的念頭，在心境上是戰戰兢兢趨近神經質的焦慮，是靈魂之鏡或內／外在世界的橋樑；太陽是完成的表徵，在關係當中的議題為追求趨近完美但卻終不可得的想望；杖一意旨以自我實現，新目標為導向，熱情於充滿衝勁的執行行動（或態度）。

諮商師接續發問：「當妳聽到牌意之後，有甚麼樣的想法與感覺？」

當事人：「跟我剛剛講的（故事），還蠻接近的，不過你剛剛提到月亮的牌意讓我覺得有隻手遮天的感覺，以前真的會認為媽媽真的管太多，但我知道媽媽是出於好意。太陽牌有完成與限制的意思，會讓我想到媽媽就是媽媽，我應該沒有辦法期待她年紀這麼大了，還要這麼辛苦地跟我相處，還要一直配合我，或許就跟底牌（杖一）給我的提醒一樣，我應該更積極面對這段關係，重新設定跟媽媽關係的期望，就算這過程還是會有衝突、很難受，也要接受這就是我們之間的關係。」

（五）再與當事人確認對於牌面的討論是否足夠回應主訴議題。

諮商師詢問：「妳覺得這樣討論是否足夠？是否還需要有多一些的討論？」

當事人：「其實這樣的聲音很早以前就出現過，當被完整的說一次，好像會比較甘願一點面對（笑）」

（六）最後與當事人討論自己對於討論歷程的感受與想法，對其意義獲

取試圖深化。

諮商師：「妳對於我們剛剛這樣的解牌討論的想法跟感受為何？」

當事人：「可以把本來沒有想清楚的部分講出來還蠻好的」

諮商師：「與妳自己之前想像的是否有落差？若有，那是甚麼？對於這樣的落差，妳的想法跟感受又為何？」

當事人：「落差是還好，真的還蠻有趣的，沒想到可以把一些心底說不出來的感覺說出來」

諮商師：「有這些想法跟感受，回到與媽媽的互動，有可能的行動會是甚麼？」

當事人：「其實都知道要怎麼做了，媽媽就是媽媽，跟媽媽的關係不可能切斷，是一輩子的，有些辛苦好像也只是為了讓兩個人相處得更好，牌都說了，就甘願跟乖乖做吧。」

伍、結語

現今諮商媒材大量發展，諮商工作的風貌多樣化，已非停留在傳統刻板印象的口語對話；筆者始終相信諮商媒材的選擇與運用，需要以諮商理論或是實務工作者的個人理論為基礎。因此，筆者對塔羅牌卡應用於諮商實務工作有以下建議：

一、以個人諮商理論為解牌之架構

塔羅牌的使用必須在實務工作者的諮商理論架構下所導引，方能拓展諮商歷程中對話之深度與廣度。筆者以自身信仰之存在主義做為整合塔羅牌於諮商運用的理論基礎，試圖提供理論框架與

指引對話之方針，希望藉此成為可操作媒材。建議於諮商實務之操作，實務工作者帶著自己所相信的諮商理論架構，將塔羅牌視為與當事人工作之媒介工具，以諮商理論為方針解讀牌卡，並結合當事人身處脈絡，將對抽牌結果能有更為全面之理解。

二、塔羅牌為促進當事人覺察與理解之媒介

塔羅牌卡的解讀目的為提升當事人對自身處境之理解與覺察，而非提供決斷之解答；當事人進入諮商之初，對於個人困頓或有仰賴塔羅牌藉以開啟思維廣度及深度，是以當事人在抽牌、並對話後所提升的覺察與理解，實務工作者再次邀請當事人再次觀看當初帶入諮商歷程中的困境，以牌卡為媒介，並不斷地對話與討論穿梭，當事人或能對於困境打開視野並重新架構。

三、解牌歷程以對話為核心

解牌過程中若單由諮商師說明牌卡之結果，當事人容易只聆聽牌卡結果，而減少探索自身所帶來議題之探索與理解。因此，筆者建議解牌歷程應由諮商師引導當事人對於抽牌結果有所聯想並鼓勵其敘說，藉由當事人之敘說，諮商師可提出好奇以及自己的觀察，而延續與開展對話；透過對話，當事人能對自身處境有著不同的觀點，無論是越亦清明或有更多的困惑，對話歷程中都能有持續的討論與探索。

最後，容或塔羅牌對於大多數人來說仍帶有神秘色彩，若能透過諮商理論框架下的理解，對塔羅的解讀得以貼近自身存在處境，畢竟在厚實的理論基礎之下「挑選」媒材，方能與諮商工作基調達成美妙的和諧。希冀這些來自「異地」的理論與媒材，在語言的傳達與溝通能更貼近我們自身的生活情境。更期許拋磚引玉，為諮商領域的多元與豐富提出棉薄之力。

參考文獻

- 丁凡（譯）（2011）。*以畫為鏡：存在藝術治療*（原作者：Moon, B.）。台北：張老師文化。（原著出版年：2009）。
- 易之新（譯）（2003）。*存在心理治療*（原作者：Yalom, I. D.）。台北：張老師文化。（原著出版年：1980）。
- 陳金燕（2003）。自我覺察在諮商專業中之意涵：兼論自我覺察督導模式。*應用心理研究*, 18, 59-87。
- 馬長齡、羅幼瓊、葉怡寧、林延勳（譯）（2013）。*諮商與心理治療*（原作者：Sharf, R. S.）。台北：心理出版社。（原著出版年：2010）。
- Crowley, A. (2012). *Thoth Tarot Deck Cards*. New York: U.S. Games Systems Inc.
- Levisohn, A., & Gromala, D. (2009). *Taro (t) ception: eliciting embodied, interoceptive awareness through interactive art*. 取自：<http://escholarship.org/uc/item/083507h4>
- Semetsky, I. (2005). Integrating Tarot readings into counselling and psychotherapy. *Spirituality and health international*, 6(2), 81-94. doi: 10.1002/shi.52
- Semetsky, I. (2009). Transforming ourselves/transforming curriculum: Spiritual education and Tarot symbolism. *International Journal of Children's Spirituality*, 14(2), 105-120. doi: 10.1080/13644360902830192
- Yalom, I. (2002). Religion and psychiatry. *American journal of psychotherapy*, 56(3), 301-316. 取自：<http://www.fundacion-salto.org/documentos/Religion%20and%20Psychiatry.pdf>