

# 實習諮商師 在自殺防治機構的經驗與心得

楊明理

(國立暨南國際大學輔導與諮商所碩士班研究生)

## 壹、前言

在全職實習的那一年當中，筆者選擇到自殺防治相關單位實習。這對一個剛踏入諮商輔導領域的學生來說，可說是一項挑戰，但筆者當時並不知道這個選擇會如何影響日後的學習之路。

## 貳、實習諮商師的經驗與心得

### 一、初生之犢

筆者上了研究所之後，從一開始對理論的狼吞虎嚥、囫圇吞棗，到後來企圖把理論用在自己以及身邊的人身上的過程，讓諮商的學習變成了一種很有趣的事情。然而，那都還只是停留在紙上談兵的階段。

直到真正接案、進入社區機構的課程實習，筆者發現真正的挑戰才剛要開始。因為過程中接二連三遇到的問題與挫敗，讓筆者去思考諮商的本質。到底諮商師與案主之間、或是諮商師與案主以外的系統，在諮商師與案主相會的時候，會對諮商產生什麼樣的作用？

還沒真正去接案時，筆者對自己懷抱著盲目的自信，認為自己很了解人，

也很了解來諮商的人為何變成現在這樣，腦中充滿著「諮商師一定可以改變案主、對案主的人生有重大影響，然後案主會對於當初決定踏入晤談室的那個瞬間心懷感激」的想像。然而，一次又一次的接案經驗告訴筆者，那只是筆者的成就需求，跟案主一點關係也沒有。回頭看當時的自己，筆者發現那麼急著在案主身上看到改變，只不過是因為想證明自己，想讓大家看到自己的能力；但是這麼心急的後果，只是讓筆者更難去接受接案過程中的挫敗。

當時筆者還沒能體會到，當諮商師能看到自身的限制、並將這些限制轉化為學習過程的一部分時，諮商師才能真正地把焦點放在案主身上，而不是自己的成就需求上。

### 二、對於「自殺」的認識

在全職實習的這一年裡，筆者回想起自己的學習與改變，其中就包括了對自殺手法的認識、分辨再自殺的高危險群，以及憂鬱症與邊緣型人格疾患等；但這些經驗當中，讓筆者學習最多的，其實是對於「關係」的重要性有了重新的認識，同時也改變了筆者對諮商的看法。

在自殺防治中心實習的前輩告訴筆者，自殺的所有手法中危險性最高的是跳樓、上吊以及燒炭這三種，而大部份的案主所使用的手法，集中在自殘、使用安眠藥或是其他藥物。這些手法的致命程度或許沒有跳樓或燒炭來得高，背後卻也代表著各種糾纏不清的心理需求。

嘗試自殺行為的案主中，有遭遇重大創傷事件的、也有在目前困境中看不到其他出路的，但筆者所接觸到的個案，則以憂鬱症及邊緣型人格的患者居多。不論是因為什麼原因被通報到自殺防治中心，筆者慢慢發現，真正困擾大部份案主的問題，其實還是與「重要他人」之間的關係。

筆者所接觸到的每一個案主，都在用不同的方式、不斷地重複告訴筆者同一件事，就是日常生活中的各種關係，特別是親子關係以及夫妻關係的重要性。在這裡筆者才真正見識到這些關係對一個人有多麼深遠的影響：每個人都渴望愛、渴望一份安穩的關係，讓自己覺得安全、有價值，並感受到生存的意義。

同時，筆者也發現大部份的自傷或自殺行為，以及憂鬱症、邊緣型人格的形成，都與「得不到這樣的關係」有關：案主從小就失去了與重要他人建立良好互動的機會，因此在成長過程中一直不斷地尋找著可能的替代或補償的方式。然而，筆者所接觸到的案主，一直在用無效的方式去彌補內心的缺口。

### 三、「關係」的重要性

筆者印象深刻的案主中，有個年輕

女孩是因為無法諒解父母在其幼年時離婚並且在離婚後又讓其到親戚家住了幾年，讓案主覺得自己被父母拋棄。雖然日後案母接案主回家同住，但案主一直無法忘懷那幾年一直埋藏心底的被遺棄感，到現在也與案母在關係中不斷拉扯。

雖然事情已經過去了十幾年，但對案主來說，這已經變成一個打不開的心結，甚至越是試圖去打開，只會讓結變得更緊、更糾結。

還有一對夫妻，因為溝通的問題，導致丈夫不得不以激烈的手段表達自己的情緒，卻也因此讓妻子更為怯步，更害怕與丈夫直接溝通。筆者當時剛接觸這對夫妻時，發覺到這對夫妻對於同一件事的各自表述讓筆者內心一直充滿疑惑，不知道誰說的才是真的；又或者，更有可能的是，兩個人都只說了自己看到的那一半。

也許這是夫妻溝通常見的問題：當其中一方因為過於顧慮對方感受，不想傷害或困擾對方、選擇隱瞞自己的感受與想法時，另一方就會更加地想要去打探、挖掘，像偵探一樣在蛛絲馬跡中企圖尋找一些對方留下的線索，好去揣測對方的心思。

然而，在一番峰迴路轉、疲於奔命地演出這場你追我跑的戲碼背後，隱藏的卻是這對夫妻對彼此的愛：從一開始被家人反對、過程中努力得到雙方家人諒解與接受，到頭來卻因為自信不夠、不相信現在這樣的自己還能帶給對方幸福的念頭開始作祟之下，變成了一對明明相愛卻口是心非、互相折磨的怨偶。

親子關係與夫妻關係都是我們日常

生活中最重要、卻也最不知道該如何處理與面對當中問題的關係。癥結在於，因為我們離彼此太近，被各種情感與思緒所矇蔽，便容易看不清楚對方的眼睛、聽不到對方想跟我們說的話、接收不到對方想傳達給我們的訊息：我不知道要怎麼告訴你，其實我很愛你。

#### 四、成長中的諮商師

在全職實習的這一年裡，筆者除了努力將所學應用到與案主的互動當中、尋求督導的協助之外，也開始認真思考自己跟身邊的人所建立的關係，特別是家人以及親密的朋友，檢視自己到底與這些出現在生命中、並佔有一席之地的人建立了什麼樣的關係。筆者如何與他們溝通？有哪些情境是一直在不同的人身上重複發生的？自己在那些情境裡面扮演了什麼樣的角色？是不是自己其實一直選擇讓某些事發生？

除此之外，與案主相處的經驗中，也讓筆者感受到他們試圖面對與解決問題的勇氣，雖然方式不見得是有效的、也不是他人能認同的，但這對案主來說都已經是他們當時所能想到的解決方式了。其實很多時候，案主自殺的行為更像是一種呼救，希望有人能聽到他們的聲音、看到他們正在承受著痛苦；只是因為已經無法用言語訴說，只好選擇這

樣的方式去表達。

當筆者想像，自己如果是手上的其中一個案主，想像那些曾發生在某個案主身上的事如果發生在自己身上，自己還能活到現在嗎？自己能做得比他們更好嗎？知道如何求助並且願意去讓別人知道自己需要幫助嗎？或是在進來晤談室之後，自己能像他們這麼勇敢地在一個年紀比他們小那麼多的陌生人面前，談論那些生命中的陳年傷痛、揭開那些可能好不容易才癒合的傷口嗎？

如果自己都做不到，那麼筆者有什麼資格要求案主？如果筆者都不願改變，那麼有什麼資格期待案主一定要有所改變？

#### 參、結論

雖然在實習的過程中面臨了來自案主的許多質疑與挑戰，但是筆者不曾因為這些挫折而想要放棄學習，甚至還是希望自己能一直在「諮商」這條路上前進，陪伴更多案主。對筆者而言，在自殺防治中心遇到的案主，都不是所謂「棘手」的案主；看到個案遭遇生命中難以承受的困境卻還是掙扎著活下來的時候，筆者心中就會有一個聲音說：「也許在這個看似絕境的地方，人們反而瞭解到什麼才是對生命而言最重要的事物。」