

「治療師的懺悔」讀後感

陳美瑛（國立頭城家商主任輔導教師）

壹、前言

乍看「治療師的懺悔」書名時，覺得蠻特別的，一個人靜下來時，去反思自己的諮商歷程確實相當重要！只是，有時可能過於忙碌，或因為害怕面對自己、甚至是承認自己的不足，而讓許多個案談過就算，讓自己滿足於個案片斷的正向回饋。因此，安靜、真實面對自己，便成了諮商者的一大課題。

貳、所謂「無效的治療」

無效治療的定義因人而異，因彼此感受的差異，也常令人產生混淆，例如：有時cl其實是原地不動，卻假裝有所改善；或目前看起來毫無成效，一段時間後卻見進步；有時，co深受自己把諮商搞砸的挫折，但對cl而言，可能覺得受益不少。

個體不同的生命經驗，確實讓諮商歷程產生了不少變數，co與cl錯綜複雜的互動現象，也讓這段歷程體驗更具多元與豐富。筆者統整自己的經驗與書中所提，將無效的治療歸納如下：

(一)治療目標缺乏共識：co不清楚cl的期待、cl對co或治療結果有不切實際的期望等，都可能讓治療沒有

共識與方向。

- (二)co缺乏同理與了解：co將諮商視為僅是事件的陳述與討論，cl缺乏安全感，無法與cl建立穩固的信任關係。
- (三)節奏不同：co與cl的步調不一致，有時co可能是過於心急，但cl或許未準備好，腳步節奏不同，無法讓cl安心、信任地將想說的話說出。
- (四)不恰當的主觀預設：co過於傲慢自認為是法官，對cl描述的事件、情緒或問題，急於是非論斷
- (五)不夠專注、傾聽：co可能忙於手邊的事、想著私事，或在過於勞累狀況下接個案，都可能讓cl感覺不被重視。
- (六)不夠接納、尊重：co無法接納cl所陳述的困擾、事情，或僅是表面假裝接納，其實骨子裡極為斥責。
- (七)cl的心理狀況：cl來尋求協助時，可能帶著許多的心理防衛或擔心，而co又無法予以適切的同理與照顧，以致雙方互相猜心、不信任，難進入真正諮商的階段。
- (八)悲觀、負向想法：co對cl抱持負面印象，或cl對自己問題持消極看法，而co也深陷其中。

(九)co失控或反移情作用：cl的對自身問題的陳述，讓co對自己的生活有某些回顧或想法，致使co無法客觀地看待cl困擾，引發情緒失控或反移情，讓諮商關係或歷程，更顯困難與停滯。

(十)其他種種因素：cl的病態嚴重程度(如精神疾病)、外在現實環境、支持系統等，都可能造成無效治療。

綜合上述，大抵個案沒有改變、甚至受傷害、諮商員感到挫折無力、雙方對治療目標沒有共識等，都可歸納為無效的治療。

參、拒學的孩子

曾經，筆者在教學醫院精神科協助心理治療工作，醫師交給我一位拒學的孩子。其父母有不錯的社經地位，但深為其不願意(或無法)去學校感到困擾，四處尋求諮商輔導甚至是心理治療。

剛開始，我們建立了不錯的關係，本以為這是件簡單的事，經由與母親晤談才發現個案在好幾次尋求諮商輔導的經驗中，常是去了一、二次就不願再去。

筆者和cl連續談了兩個多月(八、九次的諮商晤談)，讓母親感到慶幸與信任。cl很樂於和我分享他在運動方面的興趣、鍛鍊體能的細節。但，他鮮少主動談及學校的事，也不曾主動表示他想回學校的意念。為什麼？當時的我，好似未曾真的設身處地站在cl的點上去看待與體會。

雖然每一次都有不錯的互動，但筆者總是想著那個目標——希望cl能擺脫「拒學」，順利回到學校。對目標的想望

與急切，讓筆者深感壓力。或許是扛著cl父母的期待、co對諮商結果的期許、co自認為回學校上學是對cl未來較好的作法，以致於自己著急了——什麼時候cl才能正常回歸學校？也許，就是這樣無形的期望，讓co在諮商過程中，透露了一些無力、失望、與期待的壓力，cl很敏銳的覺察到了——那次之後，cl不再來晤談了。後來，由cl母親口中得知：「可能是家裡也給他壓力，cl覺得做不到，那天哭了很久，但為了掩飾這樣脆弱的自己，故意把音樂開得特大聲。」

筆者就這樣流失了一個曾是那麼信任自己的cl，至今，也不再得知他的消息。有時，還是會不經意的想：「哭得那麼傷心的那天，他心裡在想些什麼？」

晤談後與醫師督導討論，記得他說：「如果我們對cl的看法都和一般人一樣，那你認為co何以為co？co和其他人有何不同嗎？」這樣的想法，彷彿點醒了自己，而我，似乎錯過了什麼？

肆、重提往事之思

再次反思以往的諮商輔導經驗，提醒自己避免往後某些狀況的再度發生，竟然有股充實感，若能有專業督導及輔導夥伴的分享與點醒，相信更能有所體悟與觸發。當然，或許因為文化背景、諮商環境與國外不同，對於經驗的反思與覺察，沒有收費或可能引發訴訟的嚴苛要求，心情上自然不似在「治療師的懺悔」書中，那些治療師的心理負擔與壓力。而透過公開、坦誠反省輔導經驗，也讓筆者再一次將過程“run”一次，省思諮商過程做了什麼？或者是少了什麼？累積這樣的反思，對未來每一

次的諮商輔導，都將更珍惜。

如果，能再重新來一次，我一定會更謹慎提醒自己：腳步放慢一些、再慢一些。因為，能被cl如此信任，已是相當不容易，不要如此輕忽地錯過與一個年輕生命對談的經驗，配合cl的生命節奏，也試圖讓其父母了解，或許，會有不同的結果！

伍、個人的諮商課題

在幾次的歷程與經驗中體會到：正向信念能支持co與cl共譜生命藍圖，而一再的反思與覺察也是co能更成熟接近cl生命的法則。因此，筆者對自己的期許、對cl的期待、對他人眼光的心理需求，到底是如何在自己的內在溫存與安住，確實成了一個值得再三玩味與警醒的課題。

陸、結語

透過「治療師的懺悔」一書，除了對以往的諮商輔導歷程與經驗進行反思，也讓筆者有了下列的思考：

- (一)「無效」真是「無效」？一開始提及對於「無效治療」的界定不易，因為過程中有太多的變數與驅力。或許，諮商人員都有相同的經驗：有時候，在諮商室中，感覺自己好像什麼都沒做，但由個案的回饋中，卻又發現自己似乎什麼都做了：提供一個安全、接納、尊重的情境，讓cl感覺被重視、被好好對待，仔細聆聽他的生命故事，陪伴他度過最低潮、最無助的時候，對每個生命而言，都是最重要的支持。那麼表象的「無效」或「有效」更成

了有趣的習題。

- (二)co的自我覺察：諮商人員在一次次的接案過程，不斷接收與付出，但有時真的需要「暫停一下」，仔細聆聽自己內在的聲音、檢視盲點。若不能適時覺察自己的狀況或盲點，持續的接案，可能會複製更多的失誤或隱形的傷害。
- (三)co也是凡人：要求每次的對談都是完美的結局、成功的諮商，無疑是諮商人員無形的負荷，也確實很難達成。畢竟，諮商人員也是凡人，我們也有屬於自己的情緒與心理狀態，因此，承認自己的有限性，不過於苛求與期待，反倒能讓諮商人員自在、坦然地面對自己與個案。
- (四)學校督導制度：學校受限於人力、經費，在現有輔導室的規模與體系很難再安排各校專屬的專業督導，然而，在實際的接案過程，相信每位輔導教師都會認為確實有此需求。需要與督導討論整個接案過程的適切與否？需要督導提醒下次接案需再注意的部份，尤其在遇到較棘手個案的時候，更需要有督導的支持與協助。若受限於現有學校不可能再增聘人員的困境下，如何落實與健全學校的督導模式？確實是個重大課題。

無論對個案或諮商員而言，生命都是沒有結局的故事。諮商的開始與結束，就像是生命階段中的承接點，在這過程中，個案與諮商員的交集或互動都



在動態進行，有高低起伏、也可能停滯或斷續，諮商的有效無效，常不是在表象或顯著的行為中見出！「治療師的懺悔」提示我們：偶而讓自己緩一緩，重視省思與覺察，讓諮商員在體察或自責之餘，有更大能量去正向看待可以做得更好的經驗。

參考書目

Jeffrey A. Kottler & Jon Carlson著；胡茉莉譯(民93)：治療師的懺悔。台北：生命潛能文化出版。

