

應用焦點解決短期諮商於諮商實務工作 ～新手諮商師的發現與看見

李珮瑜(屏東教育大學教育心理與輔導研究所碩士班研究生)

壹、前言

第一次接觸到焦點解決短期諮商(solution-focused brief counseling, 簡稱SFBC)是在研究所修課期間,一開始即對於SFBC中,其採用正向的觀點來看待每一個個體之態度留下了深刻的印象。而真正的與其有進一步的互動且對其有更深的瞭解與體會,則是在筆者進入了碩三全職實習之後。在全職實習的過程中,筆者開始有了頻繁與個案接觸的機會,且開始學習著要隨時面對不同問題背景、不同型態的個案,而提供其適當的協助。在這個由諮商新手蛻變成實務工作者的重要階段中,筆者選擇了使用SFBC來做為筆者在全職實習期間進行實務工作時的主要理論依據與支持背景。而在使用SFBC的過程中,筆者從中獲得了一些不同於以往的經驗與感受,在本文中,筆者將就自己在使用SFBC於實務工作時,從中得到的一些發現與看見呈現出來,與大家分享。

貳、新手諮商師的發現與看見

一、有夢最美,希望相隨

SFBC著重於引導個案設定自己所

欲達成的目標,並且利用各種問句,如水晶球問句、奇蹟問句、擬人化問句等,引領個案去想像當自己問題解決或是目標達成時的美好圖像,讓個案因為有著這樣的想像與期盼,而加深了其欲改變的動機,願意懷抱著夢想與希望,與諮商師一同工作,為自己的美好未來努力。以筆者曾經接觸過的一個人際疏離的學生為例,其在來談時總是萬分沮喪的述說著自己的孤單與不快樂,學校生活對他來說,彷彿是個深不見底的黑洞,當筆者使用奇蹟問句來問他「假設有一天,學校生活對你來說,是美好而光明的,你已經爬出了黑洞,你和同學們的關係會有些什麼不一樣?」,聽到這樣的假設,個案眼中閃出了光芒,開心的描述著和同學間關係可能產生的改變,而且也因為這樣的想像,個案開始有了更強烈的改變動機,並且在之後的晤談中,更加主動的與筆者配合。筆者發現,利用這樣假設問題解決的建構,讓一個原本對於學校生活早已失望放棄的學生,重新尋回了希望,而且也願意試著去努力改變。因為懷抱著夢想,所以他能夠逐步的朝他的目標邁進,因為他知道他的未來充滿了希望。

二、沉默是金—忍受沉默後的驚喜

筆者在實務中發現，有些個案在諮商過程中，是比較倚賴諮商師的，而自己較少主動的去思考自己的問題，只一味的希望可以從諮商師口中得到方向與建議。因此在請其擬定諮商目標或是找出問題的例外情境時，個案總是以想不到、不知道來做為回應。一開始面對這樣以「不知道」作為回應的個案，筆者總是束手無策，而急於替其尋找答案，但是後來筆者改變了做法，試著邀請個案再想一想，並且堅定的讓個案知道，筆者希望聽聽他的想法，雖然在此過程中會出現一小段的沉默，然而筆者發現，在沉默過後，可以發現個案其實也是有自己的想法的，而並非之前表現出來的完全不知道。因此筆者覺得適時的沉默其實是有其價值的，因為讓個案好好的思考後，將可以發現到個案讓人驚喜的表現，而這也正好證明了每個人都是擁有資源的，並且也是解決自己問題的專家。

三、與個案的接觸是一場尋寶之旅

SFBC主張以正向的觀點來看待每一個個體，每個個案都是有其資源與力量的。當抱持著這樣的想法與態度來與個案互動時，筆者發現到，原來，每一個個案都是一塊寶石，只是有的尚未經過琢磨，所以外表或許粗糙，然而，經過諮商師與個案的合作，一起努力，每一個個案終將散發出光芒，展現其瑰麗珍寶的真面目。就好像筆者在接觸一些因記過處分而轉介來的個案時，或許一般人對其的觀感是壞學生，在他們身上看

到的也永遠是愛惹麻煩的特質，然而筆者卻在他們身上看到了重義氣、守承諾的一面；而筆者也曾經遇到過因為缺曠課嚴重而被轉介的個案，或許一般人會覺得缺曠課的學生學習意願如此低落，在課業表現上一定也沒有什麼成就，但是筆者卻也遇過一個學生，他雖然老是蹺課，但幾次晤談下來，才發現其實他是個電腦高手，什麼電腦的疑難雜症到了他手中一概不成問題。接觸這些個案的經驗，讓筆者看到了每個學生身上都有無限的可能，而且也更讓筆者深信每個人都是一塊亟待開採的寶石，或許目前他們並沒有散發出耀眼的光芒，但是若能夠對他們加以瞭解，必然可以看到每個人所擁有的資源。

四、積沙成塔—小改變累積大改變

身為諮商新手，對於自己是否有飾演好自己應為的角色、自己的諮商對於個案而言是否有所成效，一般來說，最直接的評量方式當然就是看個案是否有所改變。筆者記得以前的自己，總是期盼著可以立即的看到個案改變，以此來證明自己所做的一切是有效的，然而，卻一再的受到挫折，而在學習SFBC之後，才發現到，原來個案的改變，是需要慢慢累積的，在一兩次的晤談中就希望可以看到多大的成效是不切實際的，畢竟個案問題的形成是經年累月的，怎麼可能期待在短短幾個小時內，就可以完全推翻其以前的習慣。筆者記得以前第一次接觸到網路沉迷個案時，總會不切實際的期望在談完後就能讓個案不要再如此沉迷於網路遊戲，回歸到工常作息，但想當然爾，當然是不可能

成功的，因為線上遊戲對網路沉迷學生來說，早已成了他生活中的重中，怎麼可能因為和諮商師短短的晤談了一個小時，就可以改變。後來筆者試著與其約法三章，讓他學會控制自己玩線上遊戲的時間，慢慢的將玩遊戲的時間縮短，並且培養其它興趣，終於一學期下來，個案漸漸學會自我控制。因此，筆者深深的體會到，應該要耐心等待個案一點一滴的改變，珍視其每一個小改變，且適時的予以個案正向的鼓勵與回應，小改變終將可以累積成大改變。

五、擺脫舊束縛，大步向前走

在初學諮商時，筆者曾經一度迷惑，所謂的諮商就是一再的同理、接納個案的情緒，傾聽個案的抱怨，或者是試著從個案所言中找出蛛絲馬跡，以期找出其問題的成因，但是，找到了問題成因之後，又能如何呢？僅管對於成因去做探究，但是問題還是存在著呀！這樣的結果讓筆者產生了一種使不上力的感覺。然而，SFBC卻讓筆者看到了一線生機與希望，因為SFBC並不著重過去發生了什麼事，也不強調探索問題的成因，而是直接了當的詢問個案希望有些什麼改變，這樣的改變是個案可以自己掌控的，個案可以自主決定自己的未

來目標，可以將過去沉重的舊束縛擺脫掉，而大步向前走，迎向自己所想要的人生。如此將個案由被動者 - 只能受到過去問題影響的角色，而轉換成主動者 - 將來想要有什麼不一樣是掌握在己的角色，讓筆者重新燃起了希望，看到了生命的無限可能。

參、結語

身為諮商領域的新手，筆者期許自己能夠抱持著好奇的態度，勇於讓自己接觸每一種不同型態的學說與理論技巧，而試著在各個博大精深的諮商派別中尋找出一個真正適合自己，符合自己理念的派別而加以運用。當然，除了明確的瞭解自己的諮商取向外，能夠懂得融合各派別的技巧，而在適當的時機加以應用也是很重要的。SFBC是筆者目前較常使用的一種諮商模式，而除了在諮商實務的過程中使用外，筆者也期許自己能夠將其內化到自己的生活當中，學習以正向、積極的觀點來看待自己、面對自己的未來，因為筆者相信，唯有諮商師自己是親身的去將SFBC的理念加以實踐時，諮商師才能夠有所資格以這樣的態度去與個案進行會談，也才能夠體會當中的奧妙。