



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

心靈海嘯（二）之受傷的治療者

小玲是一名二十多歲的社工，熱心輔導工作。有一次，她遇上一名四十二歲的失婚婦人，在配偶離開後感到嚴重抑鬱，甚至經常出現尋死的念頭，亦曾企圖自殺。小玲在輔導過程中竭盡所能地協助當事人，對她關懷備至，很多時亦延長與她面見的時間。為了能一日廿四小時與當事人保持聯絡，小玲甚至把自己的手提電話號碼給予對方。當事人有時半夜找人傾訴，小玲也會接聽她的來電，並耐心地給予對方情緒支援。

三星期後，小玲開始感到身心疲乏，對於當事人的深宵來電亦感慌惶無助，但她仍然決定接聽，堅持要對當事人「不離不棄」。一天，在督導的過程中，小玲開始了解自己在輔導這位失婚婦人的過程中，投放那麼多感情的原因，除了想確保當事人安全外，其實小玲也來自一個父母離異的家庭，她從小就要安撫失去丈夫的母親，至今她還清楚記得母親在入睡前經常痛哭、飯後獨自坐在露台的孤獨神情。小玲自小得不到父親的關懷，更身兼照顧母親的要職，故她習慣放下自己的個人需要，去遷就他人。

很多投身助人行業的人 (helping profession) , 如社會工作者、心理輔導員、醫護人員等, 都抱著一份理想, 希望可以幫助有需要的人士。然而, 有部份輔導者亦在提供輔導過程中懷著「拯救者」(Rescuer) 的心態。他們可能像小玲一般, 不自覺地超出自己的限制去滿足當事人的需要 (over-extending oneself), 甚至不經不覺地有一份「拯救」人的衝動。他們可能在輔導過程中不自覺地將自己的個人需要投放在當事人身上, 感覺只要能「拯救」對方, 自己就會「痊癒」。這份衝動可能源於輔導者的內在需要 — 一份渴望被愛、渴望得到痊癒的需要。

但當輔導者習慣以拯救他人的方式面對當事人的問題時, 就容易迷失於「拯救者」的角色, 只顧「拯救」而忘記抽身出來, 客觀地分析當事人問題的癥結, 提供最適當的援助, 甚至使當事人過份依賴「拯救者」而埋沒了其內心「自救」的潛力。

所以, 輔導者比一般人更需要花時間去覺察自己, 了解自己的盲點, 有耐性地面對自己內心的感受, 特別是過往那些不愉快的經驗, 使能分辨出自己及當事人的感受, 並客觀地了解對方的實際情況, 繼而作出適當的回應。有時候, 輔導者在工作時會透支「心力」, 故勿忘輔導者的心靈亦需要滋潤及支援, 以免身心消耗過多, 被當事人的情緒牽著鼻子走。

「水能載舟、亦能覆舟」, 當輔導者能正視自己的心結, 並逐步化解內心的鬱結後, 他可以將過往的經驗轉化成關懷別人的動力, 更敏

銳地了解身邊的人，正如人本主義心理學 (Humanistic Psychology) 的創始人羅傑斯 (Carl Rogers) 一樣，他的成長經驗直接影響了他，使他塑造了人本治療學的元素，為輔導學奠下重要的基礎。