

## 心理治療可以幫我什麼？

### -- 認識臨床心理師心理治療的過程及原理

第二版

臨床心理師總常被病患開門見山問第一個問題：「這是我第一次做心理治療，心理治療到底可以幫我什麼？」；然後，在談了一些時間後，便會出現另一個質疑的聲音：「啊！？你大多數時間都在聽我說，你都不給我建議喔？！」；再談了一些日子後，神奇的是，或是說有趣的是，個案會說：「我好像開始看懂我自己困在哪裡，幾次談下來，我好像更能自己調整自己。」當然，這個「神奇」的改變過程，並非是一蹴可及，有些人只需一、二次協談，也或許有些人須幾個月，更甚者，有些人需要幾年。但是，有意義的是，感冒吃藥會好，而心靈上的困境，則會需要人與人的交心分享，以及一些心理治療介入的專業過程。你想過嗎？心理治療到底在做些什麼？

#### 【第一個角度】：臨床心理師的態度

不同心理師也許有不同的「作風」(因為他們相信不同的作風會帶給你不同的成長方向)，但是大體上，助人工作者總是有著以下的幾個樣貌：

1. 聽你說更多(甚於對你說更多)：主要是因為心理治療師相信，一個人會需要「談談」，勢必有許多未表達完的心路歷程，需要一個安全的管道自在地宣洩，當內在累積的能量下降後，也比較能用多元思考去看自己的困境。
2. 觸發你思維(甚於給你正確的思維)：事實上，沒有一個思維是所謂「正確」的思維，只要是困住你的思考模式，都算是「不適應的」或「不健康的」。因此，心理師堅信這個哲理，過程中不斷地觸發你自己去省思自己的議題，協助你調整自己看問題的角度。
3. 建立安全的談話環境(甚於不斷挖掘你的痛處)：開刀一定得幫人縫合起來，做心理治療也是一樣，需要徵求個案的同意，以及按照個案的速度，漸次地坦露自己，因此心理師提供一個氛圍，讓當事人談話時感覺到被理解，是心理治療成功的不二法門。

#### 【第二個角度】：心理治療師的技術

如前所述，不同心理治療師也會因為所相信的「理論派別」不同，而有不一樣的「治療技巧」。以下列出目前心理治療常見的幾個處理做法：

1. 聚焦在改變你的想法：這類心理師相信，個案的困境雖然表面上是壓力和情緒引起的，但是實際上，是因為你的想法太固著或偏負面所引起。因此他們會與你探討你怎麼看事情的角度，是否有更多不一樣的多元思考方式。想法

改變了，你對壓力的感覺就會減輕許多。比如說：憂鬱的個案便常與心理師一起找出困住的負面思維。

2. **協助你訓練新的行為**：特別是在對待兒童個案，或是能力比較弱勢的求助者，心理師會與你和你的家人，共同設計特定的行為矯正訓練方案，一步一步訓練你完成你需要學會的事情。比如說：有些孩子怕生，便常用這類方法，讓他練習與人交談。
3. **發掘你更深層的問題來源**：人的困境往往與過去的成長背景有關聯，特別是家庭經驗，或是遇到的創傷議題。有許多助人者會與你深入地回溯童年往事，以及任何可能影響你現在困境的「過去因素」，這個過程需要更多的時間（以及探索的勇氣），但卻也更能將目前問題看得更清晰（當然，困境復發的機會也會隨之下降）。
4. **建立安全感重新接納自己**：有許多主張人本思想的心理師，強調「給個案尊重、同理他、讓他覺得被了解到」，個案便會覺得「自己是可以接納自己的」。有些時候，你的朋友沒有做些什麼，只是聽你述說，讓你哭一哭，你便覺得「好很多了」，便是這一類治療者的做法。
5. **重新經驗困境和再次組合你的經驗**：過去的的確無法再來一次，但是心理師們使用了「戲劇」的元素，在心理治療的團體中，邀請個案把困境重現出來，在「演出」的過程中，治療者會介入一些方法，讓你有機會在「重現的真實情境」中宣洩當時未完成的情緒，甚至去體會故事中其他人的難處，從期間得到一些新的領悟，或是對自己的未來生活做一些新的決定。當然，這個過程，是充滿一些大量的情緒及專業介入，需要更專業的訓練過程才能做這類治療的。
6. **你的問題其實是你家庭的縮影**：來求助的也許是你一個人，但是有一些心理師相信，你的困境其實只是反映你所處的家庭困境（也就是說，真正需要被幫忙的不只是你一個人，而是你所處的家庭）。因此，這類的治療者，主張邀請你們家人一起來做治療（可以是夫妻一起來，或是主要的家人一起來協談）。這樣的做法，在東方社會較不易進行，因為傳統的家醜不外揚。

以上的角度，相信將有助於揭開心理治療的神秘面紗。其實，心理治療就是一場人與人真心的對話，共同的合作與分享歷程。「人」才是最重要的主角。

精神科

謹製

以上資訊有任何疑問歡迎洽詢精神科