

銘傳大學「好書分享」徵文活動

基本資料			
級別	<input checked="" type="checkbox"/> 大學部	<input type="checkbox"/> 碩士班研究生	<input type="checkbox"/> 博士班研究生
學院	社會科學院	班級	諮商與工商心理學系 三年級甲班
姓名	羅雅貞	學號	01080523
書籍資料			
書籍名稱	治療師的懺悔	作者	傑弗瑞·柯特勒、瓊恩·卡森
類型	其他 <u>心靈成長</u>		
出版者	生命潛能文化事業有限公司	是否為銘傳藏書?	<input checked="" type="checkbox"/> 是, 條碼號:C0430592
內容大綱			
<p>治療師也是凡人，也會犯錯，《治療師的懺悔》帶您一窺專業心理治療師的心靈世界，二十二位全美知名治療師與您分享他們終生難忘的挫敗個案經驗，故事充滿了人性的弱點、生命的掙扎，極短篇的小說敘事風格，讀來格外親切，其中對生命的體悟卻令人動容，不僅是專業人士的他山之石，一般讀者也可從中體會人生，學習如何面對挫敗、檢視盲點、聆聽內在的聲音、自我原諒，然後勇敢再出發。</p>			
閱讀心得分享內容			
主題	治療師也是凡人，凡人也能成為治療師		
<p>「治療師也是凡人」——傑弗瑞·柯特勒</p> <p>在首章裡，我驚訝於這位治療師的直白；也驚訝於他們的諮商方式與我所想的大有異同。老師上課曾說：「個案沒有對和錯。」這使我對每一位在實作中扮演的當事人給予很大的包容力，即便內容可能枯燥乏味，我也強迫自己耐心的聽下去，因為我一直認為：「治療師應具備廣大的包容力與耐心，而不是當自己能力不及就將當事人轉介出去。」這種錯誤的觀念。但當我看完這一章後，我高高掛起的心瞬間被輕輕放下：或許以我的個性，進行一場諮商晤談也沒這麼糟，頂多像這幾位頂尖的治療師一般，經歷裡又多了一次無效治療。所以，我更加的放鬆自己，讓自己沉浸在這場各種失敗經驗談（成功省思）的回憶中。</p> <p>在這場晤談中，最多的，就是當事人的喋喋不休與治療師幫不上忙的慚愧，但傑弗瑞承認，這是一件很輕鬆的個案，只要聽當事人滔滔不絕就可以拿到錢。那麼他感到慚愧是否只是因為自尊心作祟，沒有利用到自己的能力來幫助別人？這一點，我從首章就開始思考。</p> <p>「沒有結局的故事」——瓊恩·卡森</p>			

在當事人的隱瞞與不合作下，我認為治療師就是一個框架，尤以保密協定與相關倫理備受爭議。當你的無心之語造成當事人更嚴重的後果，那麼責任誰來負呢？因此，儘管現在的保密協議愈加完善，但我們仍會被這個領域的框框設限住。或許，事情總會因為外部因素與內在因素的碰撞而產生，只是治療師的晤談可能更加催化或退化這整件事，儘管有些結局並不是我們想看到的。

「特大帖的謙遜」——阿諾·拉撒路

「你必須真正了解到個案所表達的，才有辦法知道自己是否對正目標。」這句話對我來說印象非常深刻。當我在課程中作晤談練習時，我總是會抓不到當事人究竟想要什麼，只能利用同理觸及當事人心中情緒的邊緣、或是不停的提出方法讓他（她）試試，這對我來說非常挫敗，也意識到我只是想展現能力，而非幫助對方這種躍躍欲試的炫耀。

「我恨不得你快快離開」——威廉·葛拉瑟

「當這些一流的精神科醫師和神經學家一致相信，區別此兩者是……什麼才是對病人最好的治療。」葛拉瑟在這裡帶給我不同的思考，的確，人們的選擇很多，但他們總是忽視了眾多選項後，還有一個『其他』可以自由發揮；就像診斷，我們常給予標籤化，但有些事情其實就如同光譜一樣，是連續性的。無效治療也是如此，對於那麼主觀的定義來說，我覺得葛拉瑟的想法與我相似，也讓我非常難忘，「不在意自己搞砸了幾次，只開心自己幫助了多少人」，在沒有其他爭議的情況下，我覺得這是我遇見下一位當事人時，最好的心態。

「失敗乃成功之母。」這句話大家熟到可以倒背如流，但在接受失敗之後，我又能學到什麼？目前的我只能做一些課程練習與團體討論的階段，對於實務上的工作，我並不能勝任，所以，我在看完這本書之後，試著讓自己能想起多少。好笑的是，我記起的幾乎大都是前面的章節與後面筆者的反思，這有些違反短期記憶的邏輯，但是，看了那麼多篇「辛酸血淚史」，我能記起的大約只有四章，這讓我有種果然如此的感覺。如同老師所說的：「要成為成功的治療師，就必須踏著當事人的血淚往上爬。」我做的練習還不足以踏上一階。

最後，在筆者的省思中，我憶起我從首章就開始存在的疑惑：在相似點處，筆者指出受訪者被認可的企圖心很強。他們無一不是頂尖的治療師，甚至有幾位是處於人生的顛峰之處，但令我矛盾的是：筆者說有幾位受訪者並沒有無效治療的經驗，這讓我覺得很訝異！瓊恩提到：「從某個角度而言，所有的治療都是無效的治療，因為我們不可能達到我們所要的完美的境界。」或許每一位治療師所支持的理念不同，但在另一方面，我是否可以解讀成：沒有無效治療的經驗，所以沒有失敗的個案，那又何來的懺悔？