

誰能明白我-基督徒治療師 和輔導員的心靈健康

區祥江

輔導工作的高危性質

- 職業固有的壓力和抑鬱易產生
- 人格、成熟度準備不足
- 「職業界線」的困惑
- 職業的孤獨:誰能明白我
- 缺乏持續的成長、支持與培育

Maslach Burnout Inventory (1986)



- Emotional exhaustion (情緒衰竭)
- 是指一個人已缺乏情感的資源，一種感覺已付出了一切，再沒有甚麼可再付出。
- Depersonalization (非人化)
- 因為情感已衰竭，他唯一能面對工作的方法，就是不動情，非人化的看待受助者或客人，這種抽離反映了，對工作的憤世嫉俗的態度。
- Personal accomplishment (個人成就)
- 耗盡的人會懷疑自己的工作能力，他們情緒的衰竭，對工作的非人化態度，也會導致他們個人成就的下降。

憐憫勞累 (Compassion Fatigue) 的徵狀



1. 希望某些受助者不出現就好了
2. 在輔導過程時幻想自己去了另一處地方
3. 提早完結輔導的那一節的時間
4. 忘記或取消輔導的約談
5. 對受助者的困難感到沉悶及失去興趣
6. 容易被受助者刺激
7. 一天的工作內，愈感到疲憊
8. 提早將個案完結

我們只不過是受傷的治療者 (Wounded Healer)

- (1) 是有意識地察覺到自己的傷 (woundedness) 及與重要生活事件的關係；
- (2) 能夠相對不設防的方式思考和描述這些受傷的經歷，而不會太過難於承載 (overwhelmed)；
- (3) 能夠將自己的傷和輔導培訓的興趣之間聯繫起來；
- (4) 有證據顯示，他的傷已經正面處理，能進入一個有建設性和轉化的過程，能緩和了這些傷最初的不利的心理影響。

| | |
|--|---|
| <p>I</p>  | <p>在每個人身上同時存在著受傷和治療的部份。我的受傷性 (woundedness) 將只響應我的內在醫治者; 你的治療者不能恢復我的傷, 我的治療者同樣不能治癒你的傷。</p> |
| <p>I</p> <p>YOU</p>  | <p>如果我們彼此的傷口互相觸碰, 我對你的傷害做出回應的時候, 我重溫和分享我的受傷的部份, 我們彼此的認同只會加劇痛苦和問題, 因為我傾倒我受傷的部份到你的傷口。</p> |

From
Dr. David Augsburger)

| | |
|--|--|
|  | <p>如果我的治療者接觸你的傷口，我成為一個救世者，對你付上全部責任，我的介入可能會降低你的反應能力。我可能會阻止你內在的治療者的出現。</p> |
|  | <p>我們同時傷口對傷口，治療者對治療者的時候，我的傷不會感染你的。反之，將帶著理解與你同行；我的治療師不會急於拯救你現在的無力感，但會召喚出在你內裡的癒合力。</p> |

負傷的治療者的成長的五步曲

1. 治療者看不見或者抗拒自己的傷痕，只追求和認同自己的治療的能力，與求助者截然不同。。
2. 治療者的壓抑和否認被揭開，他驚覺在於自己裡面的傷痕。
3. 治療者墜入黑暗中，被自己的傷所困，看不見一己傷痕的出路，懷疑自己作為治療者的身分。反之接受自己成為病人，開始向外尋求醫治。

負傷的治療者的成長的五步曲

4. 治療者接納自己的傷痕，看到自己治療者能力的限制，希望有一位英雄的出現，將他拯救。
5. 治療者深知自己的傷痕無法完全痊癒，他一方面透過與自己受傷的部份連接而尋回自己內在治療者的能力，並充分準備迎接他重臨人生，知道這是一個持續不斷的成长歷程。

自我聆聽也是一門很難學得好的學問

- 聆聽自己在聽受助者故事時有關自己的經歷聯想，這可能有助受助者的情感爭扎。
- 聆聽自己的情緒，例如對受助者的愛惡、為他感到哀傷等，
- 聆聽自己內裡的沖動，如想擁抱受助者、想用說話反搏他等
- 聆聽自己的行為，包括一些臉部表情、傾前、提高聲量、打呵欠等

Akhtar, S. (2013). *Psychoanalytic listening: Methods, limits, and innovations*. London: Karnac. Books Ltd

上帝在治療過程中的角色與我們心靈健康

◦屬靈的前提是：神總在我們明白事前已先，就已著手進行那件事了。因此，我的職責並不是要去作一件我以為必須作的事，而是意識到祂正在作的事，好使我能回應、參與，並樂在其中。 (Eugene Peterson, Contemplative Pastor)

神的工作有四個不同的領域 (Arenas of Divine Activity)

1. 個人內心 (Intrapersonal)
2. 人際間互動(interpersonal)
3. 機構及不同系統如家庭、教會(structural)
4. 環境(environmental)

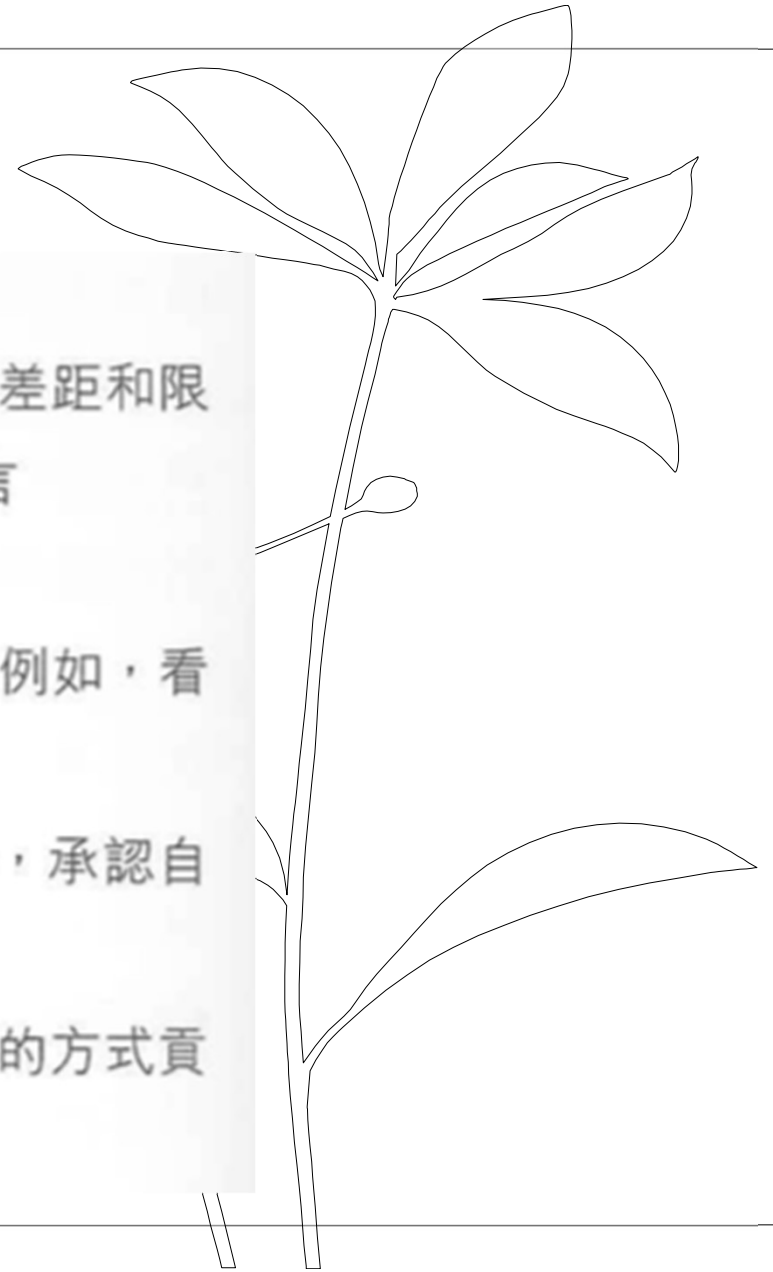
謙卑作為治療性的德性 (**psychotherapeutic virtue**)

- 多元文化的能力 (Multicultural competence)
- 修補關係的破損 (alliance repair)
- 受助者的回應 (client feedback)
- 跨專業合作的關懷 (collaborative care)
- 專業的咨詢 (Professional consultation)



謙卑的六個元素

- 對個人的能力和成就有準確的評估，不自卑或自我貶低
- 有能力承認自己的失誤、不完善的地方、在知識方面的差距和限制；通常是面對著那「更高的力量」（higher power）而言
- 樂於接受新觀念、矛盾的信息和建議
- 將個人的能力和成就看為整個世界中的一個位置而已。例如，看自己只是一個更大計劃中的一個人
- 相對而言較少以自我為焦點，在「忘記了自我」的同時，承認自己是更大宇宙的一部分
- 曉得欣賞所有事物的價值，以及人與事可以用許多不同的方式貢獻給我們所在的世界

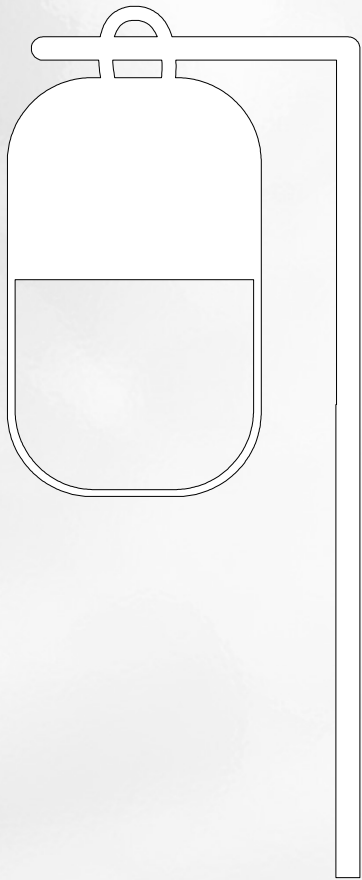


行公義，好憐憫，存謙卑的心，與你的神同

基督徒輔導員謙卑的指標：

- 知識有限
- 能力有限
- 察看神恩典的介入
- 將功勞歸神
- 耐心等候神的時間
- 我們在神計劃中一個微小的角色





Leaving it at the office: A guide to psychotherapist self-care

- 1. 珍惜心理治療師的個人生命
- 2. 重新關注的作輔導給我們的獎勵
- 3. 認識輔導工作的高危
- 4. 關注自己的身體
- 5. 培育關係
- 6. 設定健康的界線
- 7. 重組自己不健康的認知
- 8. 維持健康的逃避(healthy escape)
- 9. 創建一個帶來豐盛的環境
- 10. 接受個人治療
- 11. 培養靈性與使命
- 12. 培養創造力和成長