# 理想與現實：心理諮商中常見的期待與調適

張十安心理師

「我就是不知道怎麼辦所以才來找妳啊，妳沒有辦法給我一個答案嗎？」
「我要的只是一個解決方法，妳不能給我嗎？」
「妳可以直接告訴我該怎麼做嗎？」

有時候，我們可能會因為個人議題而躊躇不前、精疲力竭，我們感受到恐懼、無助或感覺對生活失去掌控感、自尊受到威脅。

為了避免再次落入不舒服的感受中，所以我們焦急地想要尋找解決方法，並期待心理師給予一個標準答案。

**誰能解決我的問題?**

許多人在開始心理諮商前，可能已經嘗試過各種不同的方法來解決問題，卻發現情況沒有明顯改善或是無法讓自己感覺更好，而感到苦惱。當我們愈加陷入困境時，對心理師的期待也會隨之提升，期望他們能夠立刻提供解決方案。

有時候，我們會不自覺地將自己的期待投射到心理師身上，認為：「我解決不了的問題，心理師應該能幫我解決」或「我都付錢了，心理師就應該立即幫我處理好問題」。這樣的想法容易使我們過度理想化心理師這個角色，或是幫他們貼上“什麼都能解決”的標籤。

然而，在實際的諮商過程中，我們會發現心理師不會馬上給出具體的解決方法或答案。這可能會讓我們感到失望、生氣，或是再次經驗到挫折及無助感。

**看見問題背後的無助和脆弱**

當我們進行更深入的自我探索時，可能會發現對心理師的期待背後，其實藏著一個潛在的想法:「如果心理師無法解決我的問題，那真正有問題的就不是我，而是心理師」。我們可能會擔心被指責或被放大檢視，同時也害怕面對自己的無助和脆弱。甚至有時候”尋找解決方法”本身，便可能引發我們的焦慮。

無論你/妳有沒有深陷困境中，都邀請你/妳花一點點的時間，感受一下自己的情緒…並同理與安慰那份內在的痛苦與無助，試著告訴自己:

「在這段關係/工作/婚姻，我已經盡力了，我可以肯定自己的努力和付出。」

「我知道你/妳很困擾，你/妳是如此渴望事情得到解決，這樣的情況真的讓你/妳很痛苦，我看見了，我陪著你/妳，你/妳不是一個人。」

透過這樣的方式，能夠幫助我們更真實地面對內心的困境，並促進我們與自身的情緒及感受連結，進而減輕焦慮。

**我們都在尋找答案的路上**

當我們面對生活中的困境時，往往渴望立即找到解決方法，然而，問題通常沒有標準答案，而過度期待心理師的解答，也可能讓我們感到更大的挫折與無助。尋找答案的道路上，心理師將會陪伴我們進行自我探索，幫助我們理解自己面對困境的方式，並促使我們在此過程中找到屬於自己的答案。當我們願意面對自身的脆弱與無助，並能夠同理、安撫自己內心的痛苦時，我們將能夠更有彈性地面對生活中的挑戰，從而做出適合自己的決定。

圖片來源:pexelx

