我準備好要進入諮商了嗎？談談如何使用諮商

張睿庭／心理師／撰
中崙心理諮商所





近年來，政府推動心理健康政策、各式補助方案的普及，使心理諮商逐漸被大眾所接受。人們有想嘗試與願意投入諮商、長出勇氣來探索自己的念頭，本身已相當珍貴。但也有些人卡在「還不知道自己需不需要，但又有點想嘗試」的心情裡，尤其是當生活看起來還能運作，沒有明顯精神症狀時，也更容易懷疑自己使用諮商的正當性！

事實上，**即便沒有明顯症狀，只要有想要了解自己的心願**，想處理生活中那些一直卡住的、重複上演又說不清楚的狀況，就已經是足夠進入諮商的起點。

我們該如何「使用」心理諮商？

當我們開始思考要不要進入諮商時，可能會對諮商的功能感到困惑與不確定，因此也會思索實際的考量。例如諮商要幾次？期待被幫上什麼忙？這時候我們其實已經開始思考自己的需求，把注意力慢慢從外在轉回自己的內在。這既是看見自己的第一步，心中對諮商的想像也正在形成。

或許你可以嘗試與心理師討論自己對於諮商的想像，讓心理師有機會更直接地理解你，在與心理師討論諮商的形式時，想像的形成能讓我們的需求更立體，彼此也能初步的思考是否適合合作。

進入諮商關係，是另一種人際練習

進入心理諮商，也是進入一段新的人際關係。包括思考「願意投入多少時間與金錢」、「投入時間與金錢後期待獲得怎樣的幫忙」與我們平常偏好哪種人際互動模式、如何看待人際關係有關。每個人所面臨的困境不同，期待被幫助的方式不同、想使用諮商的方式也不同。例如有些人可能希望「短期」內釐清問題、整理策略，有些人則期待透過諮商理解自己與轉變內在經驗，那麼所需的時間就也不同。



進入新的關係需要勇氣，也會遇到一些挑戰。我們可以想想看——如果經歷了混亂的感受、對諮商的懷疑，通常自己會想怎麼處理？例如進入關係後，我們可能會覺得「花時間跟金錢諮商不值得」、「不好意思拒絕心理師」；或者已經有了決定投入的心情，卻常常感受到「對心理師的不滿、不信任、依賴焦慮」，甚至對「結束關係的恐懼，擔心會經驗失落與孤單」。



我對諮商有什麼期待？心理師可以給我建議嗎？

關於諮商期待，不少人會希望從心理師那裡獲得一些具體的建議，特別是在感到迷茫、困住、急需方向指引的時候。這是很可以被理解的心願，只是不同的心理師因受訓背景與治療理念不同，會不會給建議、何時給建議，或許會有些不同。但基本上「建議」會建立在對來談者有基本的認識之後，因此願意給心理師一段時間認識你是重要的！同時，我們也可以想一想，前來諮商是想要立即的被指引與幫助，還是希望被理解、願意花些時間探索自己？兩者需求並不衝突，且在諮商過程中往往會交錯出現。但有些時候先探索自己，也會幫助心理師提供更合適的建議喔！

這些都有可能發生在諮商關係中，雖然正在經驗這些感受的當下，常常會令人感到不舒適且想逃跑，但它們其實正是諮商中可以被談論的素材。藉著諮商關係，我們有機會了解日常生活中常常無法處理的困境與被壓下的情緒，或者瞭解如何舒緩焦慮、恢復功能。

四個幫助自己評估是否準備好進入諮商的諮商的問題

關於我們是否準備好進入諮商、想怎麼使用諮商，以下幾點可供參考：

1. 我想了解自己嗎？
2. 我願意為這段過程投入多少時間與金錢？
3. 如果把諮商關係視為一種人際關係，我對它有什麼期待或擔憂？
4. 當我對心理師或諮商感到不舒服時，我願意嘗試與心理師討論它嗎？

當你對自己的動機與狀態有一點初步了解後，也可以開始探索更實際的選項，比如哪個諮商地點離我近？我偏好什麼樣特質或取向的心理師？不過這些初步地思考，是為了幫助我們釐清自己的動機與準備度，更有效地去使用諮商與進入這段旅程，並不需要等到百分之百確定才能開始。也許嘗試的過程本身，就會帶來意想不到的收穫唷！



聯絡我們

(02) 2731 - 9731

台北市忠孝東路三段54號2F
忠孝新生捷運站3號出口1分鐘