

河流與陪伴者互動的故事— 一位諮商師的反思歷程

范幸玲

美和技術學院護理系

摘要

本文並未依照一般論文寫作的格式，而是藉由故事敘說的方式來闡述主角小旋從二十歲到二十四歲這一段他個人艱困歲月的經歷與掙扎，以及在這段時間當中，扮演著陪伴者角色的人（即筆者）所浮現出來的疑問、詮釋與反思。而小旋與陪伴者這兩位主體間互動的歷程也在敘述中呈現。筆者藉由四年多以來（1999年十二月份開始至2004年六月）所蒐集到的原始資料（包括小旋與陪伴者間的諮商記錄、晤談與電話訪談記錄、信件與電子郵件），謄寫成文本，進行整理。植基於詮釋學中詮釋循環和視域融合理念，筆者在閱讀文本和寫作敘述的歷程中融入了對話以及自我反思的精神。而在整個故事敘說與反思的過程中，筆者理解到：不論是諮商、晤談或是寫作都是一種相互詮釋與共同建構的歷程，換言之，在諮商晤談或對話的過程中，當事人或是敘述者以其當時的生活體驗，認知模式來敘述其故事，而諮商師或聽者則以其理念背景和先前概念來詮釋故事的意義，最後在兩者對話的互動歷程中，達成某種程度的共識，也因此產生新的建構或是新的意義。而所謂故事的真相是交織複雜的一張網，我們或許永遠無法還原其真相，但是我們可以藉由不斷的循環詮釋中去理解與建構出能夠讓彼此理解的故事，進而決定未來故事的發展與新的情節。重要的是，新的故事是否能夠存活則有賴於主角是否能夠在其生命中活出新的情節與精神；因為唯有當新故事成為真正的生命體驗時，新的敘說才有可能存在於實際的生活當中。

關鍵字：故事、敘說、詮釋、建構



楔子

「再說一次總覺得是故事重演，所以我也不要再敘說了，懶得再講，我就是無法逃離這漩渦（情緒越來越激動），無法走出來，別人怎樣幫助我都沒有用，無意義，很無聊的事，所以我就逃避，不去想，等到結果再說，所以我說，不要打電話給我，浪費你的時間，每次走出來之後，又會跳進去。只是撐的比較久一點而已。」（引自 2004/06/03 電話）

這是小旋的故事，是我的故事，也是我們一起陷入的一個故事。上面引言是最近與小旋的一次談話（引言中的「我」是小旋），透過電話，他表達出對環境的無奈，對於自己的挫折與放棄，對於「走不出來」的厭倦與絕望，以及對於我（一位陪伴者）的虧欠感。而聽著小旋情緒激動的表達，我也覺得是挫折的，我思考著：「是啊！好像我與小旋最近兩三次的對話都落入同樣類似的模式當中」；而另一方面，我也在想：「可是不能因此就真的不管他呀！他似乎也只能向我訴說他的痛苦，但是我又能如何繼續幫助他呢？」

其實這是一個蠻長的故事，我選擇用河流來比喻小旋以及他所經歷的這一段崎嶇歲月，因為這一路上總有一些看不見的暗流、漩渦，以及擋住河道的大石頭，但是受到大石頭衝擊後的河流，還是收拾著散落四處的破碎浪花，依然孱弱地往前流動…我選擇用陪伴者來形容筆者的角色，因為在這一路上，我總是傾聽著河流的悲歡曲調，陪著他探索自己的道路與方向。

然而這一個陪伴者與河流對談的故事似乎陷入了僵局，這一條高高低低走著的河流，被原地打轉的漩渦所困惑，被捲進黑暗的洞穴裡，看不到任何的亮光與方向了，而一旁的陪伴者雖然呼喚著，鼓勵著，也試圖引導著讓它感受到曾經擁有過的光亮，但似乎無法幫助河流走出漩渦的陰影。因此我（這位陪伴者）希望暫時停下腳步，坐下來，藉由回顧、敘述、整理和反思，還有藉由與這條河流持續的對話中，更能了解河流的歷史，聽懂它的脈動，熟悉暗流與漩渦的性質，也希望更清楚看到陪伴者如何地影響著河流的韻律以及陪伴者的生命如何因著河流而受到的影響。我也希望藉由這一個故事敘說的歷程中或許可以找到故事本身的出路。

第一章 陪伴者的駐足點

壹、故事的脈絡

沿著河流蜿蜒的路徑，我回去開始再次翻閱一些記錄下來的文本資料，包括訪談逐字稿、諮商記錄、小旋的書信日記、手機簡訊、個人的一些心得記錄等等。我的心情跟著所閱讀的文本內容起伏，多數時候是非常沈重的，必須分成好幾個工作天才能把這些文本看完，接著又花了一些時間，反覆對照，做成一些摘要整理。我的思緒是從「小旋」生命中的關鍵事件開始建構的：也就是 2002 年七月他再次向我求助開始。隨著他坦露他受到一位所信任的長輩性侵害的晤談文本開始（距離性侵害事件約半年之後），我再次隨著小旋進入到那陰暗的房間、謊言所鋪設的陷阱，體驗小旋當時的不知所措與事後的自我痲痺以及逐漸浮現的痛苦感受。之後則透過小旋書信的記載以及 2004 年一月與他再次晤談的文本中，試圖去了解他在遭受創傷之後這一年半以來心裡的掙扎、努力與挫敗感。然後，我試圖逆流而上，追溯到他當初從學校畢業之後（2001 年六月）在北部補習的那一段歲月，從他斷斷續續記載的日記中，探究他如何從原來充滿希望的人生掉落到被性侵害的陷阱而身心受創的歷程。最後我的思緒則回到故事的開端與源頭，我與小旋初識時的印象以及回顧從 1999 年的十二月到 2001 年的五月那一年的諮商記錄、小旋的信件以及當時結案訪談的文本。就這樣，我跟著記錄下來的文字，感受著小旋的現在與過去，穿梭在時間的隧道中，從 2002 年到 2004 年，再回到 1999 年，這一段互動歷程總共延續四年多之久，我在閱讀過程中，也再次經歷一次小旋內心深處的孤單與無助，他破碎的自我，渴慕著那似乎永遠得不到的愛，夢魘般的性侵害與揮之不去的自責與委屈，以及他長期自我鞭策下的身心耗竭；當然我也看到了小旋從低潮爬升時的喜悅以及每一次挫敗後，重新得力，再次出發的堅韌力量。另一方面，我也試著去覺察與回顧自己身為一位陪伴者一路上的心情感受、思緒的轉折以及詮釋角度的變化；當然，每一次與小旋互動時，彼此激盪出來的水花也再次於回顧歷程中泛起連漪。

而在我與文本不斷地對話過程中，一邊構思著如何來敘述這一個故事，也開始了不同的嘗試：想過用跳躍式意識流的方式（如同我第一次閱讀文本的順序），想過要用回溯法，也試著用較為戲劇化的對話方式來呈現，但最後我終於決定，

還是採用自然的故事敘說法，而在敘述過程中，再穿插一些筆者個人的一些立足點以及對於一些事件的詮釋與反思。如此的話，讀者容易懂得，敘說者也可以達到釐清故事脈絡，凸顯主題，詮釋故事主角以及自我反思的目的。所以故事從陪伴者的駐足點開始敘說，按照時間先後的順序，再分成下面的幾個段落：陪伴者與河流同行的歲月（小旋接受諮商的時期）；河流的衝刺與跌落（小旋離開學校，開始工作而遭到性侵害的過程以及情緒變化）；河流的重新出發（小旋被性侵害之後的調適及其持續的自我探索）；陪伴者與河流的再度交會（小旋的現況以及回顧陪伴過程的意義）；最後一個段落則再次返回到陪伴者的駐足點（即陪伴者對於整個故事以及寫作過程的詮釋與反思）。

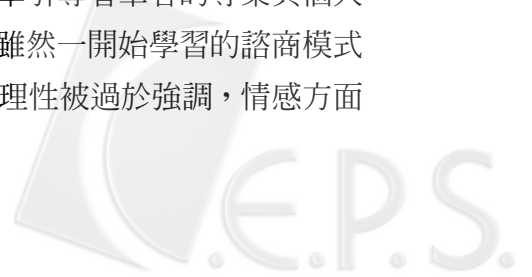
貳、陪伴者本身

一、諮商生涯的抉擇

故事開始之初，筆者還是一位轉換了生涯跑道，剛跨入諮商實務工作領域的新手。原來是英文老師的我，是經過一段時間的經歷以及慎重的思考之後才決定投入與選擇另一個生涯。因為我相信，上帝創造人時，在每一個人身上都賦予了特別的意義，人若能體驗與找到那份意義方能完全發揮自己身上的那份潛能。我抉擇的關鍵點在於周遭人對於我助人能力的肯定、自己本身的人格特質以及上帝給我的感動。當時的我知道自己有著可以讓人信任以及傾訴的特質，也看到及憐憫周遭一些傷痛而走不出來的人們，但是我總覺對於這些人的幫助非常有限，所以我決定進入此領域從頭學起。經過兩年諮商研究所的課程再加上八個月接受督導的實務經驗之後，我的專業訓練暫時告一段落，同時也預備好了要進入這專業助人的生涯。但是這卻只是另一段專業與個人成長的開端。

二、受訓的背景以及基本理念

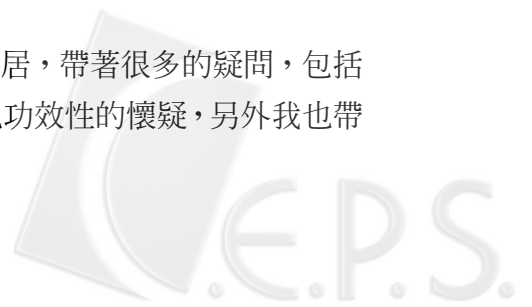
筆者在國外的學習，一開始接受的是整合式的諮商取向訓練，之後則陸續接觸系統以及家族治療的理論，甚至接受一位敘事治療取向諮商師的督導。回國後的第二年，筆者進入國內的諮商輔導所博士班繼續進修，也開始接觸到完形治療以及參加了短期的心理劇工作坊。這些經歷與體驗不單引導著筆者的專業與個人成長，也衝擊著這一段互動的故事。大體而言，筆者雖然一開始學習的諮商模式是整合式的取向，但是由於我個人成長環境中，認知理性被過於強調，情感方面



則較被壓抑，所以我初期的諮商方式很自然地偏向認知探問的風格。至於敘事治療吸引我的地方是它的解構與建構的精神。它讓我看到了主流意識對於人的轄治，引導我正視被壓抑的生命情節，幫助我擴展狹隘有限的視野以及讓我體驗另一個有希望的生命故事。這些對於我的認知層面有很大的突破。再則，敘事治療中所使用的一些有趣且具體的技術也讓我躍躍欲試。但是另一方面來說，從家族治療的理念以及從所接觸到的個案身上，我看到、也相信：原生家庭，過去的重要事件以及現階段的環境對於個人的重要影響。至於筆者後來所接觸的完形理念，其強調真實接觸以及接觸干擾的概念則帶領著我有另一個層次的覺察。我試圖去覺察緊繃肌肉之下所被阻礙的能量，也試圖去體驗被壓抑的情緒感受。我逐漸相信人只有在與真實自我接觸時，才可能與別人以及與周遭環境做真誠的接觸。完形中的空椅實驗以及心理劇中的替身技術則對於我進入別人的情緒世界很有幫助。這些不同學派的理念在不同的階段引導著我：敘事治療讓我從當事人無奈與無力的現況中看到另一片空間與希望；家族治療中強調原生家庭影響的理論則讓我在很多個案身上得到印證；完形治療中覺察、體驗與接觸的精神促使我自己以及當事人擁有更完整的自我。至於當事人是否能從過去的捆綁中獲得自由？建構出被壓抑的故事，敘說新的生命？或是當事人在回顧原生家庭的模式中是否能藉由新的看見而能夠有新的抉擇？還是說，他們必須藉由與未竟事務的再次接觸來釋放那被凍結的能量？這些理念與實務的相遇變成了故事中即將展現的部份情節，而整個故事的背景則是植基於詮釋學的理念。因為我相信任何人與其他人、事、物的互動就是一個詮釋的過程，而且我們不可避免地會以原有的概念來詮釋他人，因為我們無法完全跳脫自己的立足點。只能藉由視域的融合（fusion of horizons）來達成理解他人的目的（畢恆達，1995）。也就是要跳脫詮釋者為主體，被詮釋者為客體的觀念，把兩者都視為是主體間的對話。因此身為陪伴者的筆者是傾聽者也是敘說者；相對的，小旋以及他的生命故事是傾訴者也是聆聽者。筆者詮釋著小旋的傾訴，小旋也詮釋著筆者的回應。而彼此詮釋的結果就是這個故事建構的歷程。

三、寫作的立足點

步入此寫作對話場域之初的我，以陪伴者角色自居，帶著很多的疑問，包括對於小旋走不出來的原因和對於自己身為陪伴者角色功效性的懷疑，另外我也帶



著一種追根究底的探索精神，想要藉由整理這些文本來找出小旋曲折生命中的主題，造成其長期身心症狀的主要原因又是什麼？起初我的情緒是混亂與複雜的：對於此個案的無力感，對於小旋的憐憫，以及對於自己無法把小旋拉出漩渦的挫敗感。當時的我對於諮商專業也有很多的問號，例如：為什麼一年半的諮商無法避免小旋後來的性侵害事件？而在與小旋長期互動的過程中，我不斷地發現他深一層的問題，而這也讓我懷疑到，在過去接案的歷程中我是否了解或掌握到其他當事人的真正問題了呢？所以我在整理回顧文本、閱讀文獻，甚至寫作初期，是充滿疑惑以及急於找到答案的。在寫作的對話過程中，我一次次進入小旋生命中的事件，再三體驗他所敘述的喜怒哀樂；回顧他的背景脈絡，試圖連貫他的生命主題；在片段敘述與整體故事間貫穿我的理解；另外我也在不斷的反思過程中（自我對話）檢視自己的任何想法。所謂的「反思」在此篇文章中，有著雙重的意義，它是筆者對於過去事件的詮釋與意義建構，也是筆者在寫作過程中當下的洞悉以及不斷的建構過程。

第二章 陪伴者與河流同行的歲月

我一開始與小旋的關係開始於A學校的輔導中心，小旋是主動來學生輔導中心求助的學生，我是A學校的兼任輔導老師。我記得當時對於小旋的印象為：外表和善，遇到人時臉上總是帶著微笑，非常有禮貌。在這一段中，我用CR來稱呼當時角色為輔導老師的我以別於現在本文中的我。CR與小旋的正式晤談總共進行了15次，平均一到二週一次，1999年從12月到2000年1月份共進行了5次，經過一個多月的寒假後又從2000年3月份到5月份進行了約6次，暑假之後，小旋一直未回到學生輔導中心找CR，CR進一步追蹤小旋狀況，小旋情況很好，言談之間有自信許多，身體也不再有過去這麼多的狀況了，於是CR邀請小旋作了兩次的結案訪談。但在小旋畢業前一個多月（2001年的五月），因為課業壓力再度前來晤談，CR與小旋又晤談了兩次。本段中的資料來源或引言都為當時的記錄、小旋的信件以及訪談的文本。但是為了保護當事人的隱私性，所以部份資料有經過一些修改。

壹、小旋的歷史背景



小旋當時20歲，有一哥哥23歲，一雙胞胎妹妹及一個15歲的弟弟。從小家境不佳，父親在市場賣肉，而母親也在市場賣菜，小旋9歲時父親車禍死亡（飲酒過量），13歲時母親因病過世。父母相繼過世之後小旋四兄妹即與外祖父母同住，在小旋高一時四人又搬去與大舅同住至今。學費部分由政府補助，生活費由政府、善心人士、大舅等資助。小旋考進大專之後則離家住校，放假時才返回大舅家。大舅家開小吃店做生意，小旋兄妹在課餘時間都會幫忙在店裡打雜，在放假日時也都會幫忙店面生意。

小旋考上大專的暑假，曾因喉嚨長繭以及喉嚨聲帶萎縮而動手術（7月），9月份離家到校求學，一直到12月份才到學生輔導中心求助。小旋一直有著身體上的不適及情緒上的困擾。雖曾懷疑身體上的不適是因手術的關係，但回診多次，醫生認為手術應當不會造成小旋身體所出現的各種症狀。

小旋當時持續了好幾個月不明問題的身體症狀包括心悸、喘不過氣來、昏眩感、四肢無力、聲音沙啞等等。雖然小旋求助各科醫生後，還是沒有查出明確原因。後來經多次反覆檢查之後，心臟科醫生表示小旋有輕微的二尖瓣膜脫垂，腦神經科醫生則提及小旋有交感神經容易興奮的現象，但都並無大礙，未到達須醫治的程度。除此之外小旋覺得自己情緒起伏很大，常因為一點小事就陷入在情緒低落的狀況，小旋敘述自己陷入低潮時會完全不想動，有時想找個空曠的地方吶喊，有時甚至會有想跳下樓等瘋狂想法。

貳、第一階段的諮商

一、諮商師的立足點

小旋雖然有一些極端的想法，但他表示並無自殺的意念，另外雖然各科醫生都認為小旋的身體並無大礙，也給予一些藥物控制，但他持續的癥狀讓CR懷疑很可能跟情緒壓抑或是心理困擾有一些相關性，換句話說，小旋的生理症狀可能是情緒或是壓力所造成的。所以在晤談過程中，CR試圖探索小旋的可能壓力來源與情緒困擾。而處於1999年到2000年時的CR對於敘說治療非常有興趣，而且也認為敘說治療中的一些理念可以幫助小旋來把自己真正的情緒困擾釐清與具體化，減少以身體症狀來呈現。另外，CR也相信如果人能把問題與自己分開，那麼也就能聚集自我原有的能力來對抗問題了。所以一開始CR很自然地採用了

一些敘說治療的精神與部份技巧來幫助小旋。例如，敘說治療中會使用問題的「命名」來外化當事人的困擾。Tom (1993,引自易之新譯)認為「命名」就有如貼標籤的過程，可以突顯問題本身的病態形式，又不至於把人同等於是問題，而把人病態化。所以 CR 會以這種對於問題的詮釋觀點來幫助小旋，例如 CR 會問他：「當你在情緒低落時所困擾你的東西是什麼，長得什麼樣子。若你要給這個東西一個名字，你會給它什麼樣的名字呢？」CR 也會進一步邀請小旋用一些形容詞來形容這個東西，甚至把它畫下來。透過這些步驟，幫助小旋更具體地把問題外化。

二、小旋的「義務」與「放棄」

而在此晤談互動的建構中，小旋所呈現出來的故事中有兩個主要的聲音，一個叫做「義務」，一個叫做「放棄」。「義務」時時鞭策著小旋：「要努力、要唸書、要幫忙家裡的生意、要早點獨立，賺錢回饋外祖父母及大舅一家人，不再仰賴他們。」「義務」又好像是在他四周的第三隻眼睛一樣，時時盯著他，提醒他寄人籬下的處境，提醒他若不勤勞一點幫忙大舅及大舅媽，他們可能就會不喜歡他。「義務」也嚴厲地時時批評小旋：「能力不足、不會唸書、不會玩。」並且否定他的一切想法，告訴小旋他是沒價值，沒希望的人，是個失敗者。另外 CR 進一步的問小旋當他感到四肢無力、呼吸不過來，快要斷氣，再也動不了的狀況時，又是受到什麼東西的困擾呢？小旋說有另一個聲音叫他：「放棄吧！算了吧！」他把這個聲音命名為「放棄」。而「放棄」教導他擺脫「義務」的最好辦法是因身體而死去。小旋的生活於是常在這兩種聲音之間擺盪，只要旁邊的人不小心觸動了「義務」的開關，「義務」就會以又大又黑的身影出現，籠罩著小旋，例如，小旋在一封信中敘述著（2000/03/22 信件）有一次他自己帶便當，有一位同學問他說：「你在吃晚餐啊！」然後露出小旋認為「驚訝，輕忽的眼神」當天晚上，小旋描述自己的情緒為：「難過，快要崩潰，心情極度惡劣。」另外因著「義務」時時的鞭策，小旋的情緒也無法得到片刻的舒解，他覺得不能擁有自己的時間，也不能擁有自己。CR 想起小旋先前提及當他遭受到很大的壓力時常會想衝到曠野大叫或是跳下樓梯，所以意識到小旋所承受到從「義務」來的巨大壓力與「放棄」之間似乎有著一些關連性，所以 CR 試問小旋「義務」與「放棄」的關係如何，而透過一系列把問題外化的詢問結果，小旋似乎較能把自己與困擾問題分開，也意識到：在「義務」這麼大的壓力之下，「放棄」似乎提供了一個看起來

很好，很聰明的方法給他，就是生病了，身體出現各種狀況，突然地自然死亡，那麼他就可以得到解脫了…。

CR 的提問、小旋的敘說、CR 的連結、小旋的確認，經過這一連串循環互動的過程，小旋逐漸能夠理解他自己的主題故事，意識到個別事件的意義以及連結整個故事的脈絡。然而這種把問題外化，具體化的方式，一開始對於小旋而言是不容易的，他一開始無法把自己與困擾的問題分開，但經過 CR 幾次的嘗試，放慢腳步，先要小旋回憶當他情緒低落時的情境，再邀請他試圖回想困擾他的東西對他說了些什麼，如此的互動過程中，小旋逐漸可以用外化的視域來看自己的問題。這樣的歷程是嘗試、是邀請、而 CR 也必須試圖移向小旋的立足點後方能引導他一起建構出新的觀點。在結案訪談時，CR 邀請小旋反思「外化問題」與「命名」對他的意義為何？小旋說：

「不知道名字的時候好像一大片，不知道它在哪裡，知道名字以後，知道這就是固定目標，就是在這裡…就真的感覺比較有能力去反抗它。如果不知道那個東西是什麼，那個東西好像就綁住我，就沒辦法突破…去抗爭這個東西，然後知道它是什麼東西就比較可以去抵抗…給它一個名字的時候，比較好去反擊吧！」（2000/02 訪談）

三、小旋的「孤寂」與「渴慕」

小旋在這個階段的故事中的另一個重要主題為：覺得很孤單，沒有知心朋友，只能在自己心中建構一個完美的對象來滿足他對於愛的渴慕與需求。小旋持續寫信給某一位電台男性主持人。根據小旋的信件記錄（小旋習慣性地在寫信時會先擬一份草稿，或是把要寄出的信拷貝一份留下來），從 1999 年八月到 2000 八月長達一年之久，共有 12 封信，多數信件日期集中在 1999 年的九月到十二月間。小旋把對方當成知心好友般，把心中的任何感受都告訴他。後來小旋傾吐心事的對象從廣播節目主持人轉向幫他開刀的醫生 L（1999 年七月喉嚨開刀），認為 L 善解人意、溫柔、慈愛，所以常藉機回診看病，也持續寫信給他。後來則打電話，傳簡訊，這樣的習慣從 1999 年一直持續至今。小旋對於自己愛慕的情意一開始覺得非常困擾，在幾次晤談中與信件中都提到：「我不想破壞，傷害任何人，但又很想接近 L 醫生，怎麼辦？」（2000/03/22 信件）

小旋覺得自己既不懂得如何與人閒聊，也不會主動去與人講話，常喜歡在黑

暗的房間裡獨處，或是寫信，但他另一方面又覺得孤單，很羨慕別人一群人玩在一起。小旋在現實生活中，可以談心事的對象只有自己的雙胞胎妹妹，除此之外就只能單向地寫信給他所喜歡的電台主持人與L醫生了。CR認為小旋所建構的故事中，幻想的友誼已經超過實際生活的友誼了。CR一方面試圖幫助小旋把他正在積極建構的幻想友誼放到現實的評量表中來衡量評估其實際性，一方面鼓勵小旋尋求同儕的友誼，另一方面也在諮商關係中與小旋建立起有真實互動的友誼。小旋在一封給CR的信中寫著：

很高興收到你的卡片（指CR）…，看了卡片後，覺得像中了大獎，謝謝老師的鼓勵，當時好興奮…胸口感覺好像在劇烈收縮著。興奮的原因除了老師的鼓勵及稱讚外，也因訝異老師竟然寫卡片送我，這是從不敢奢想的，大家都好忙，…而L醫生更是不可能的，…雖很少收到信，但還是非常喜歡寫信給別人，因為自己認為收到信的感覺是快樂的、興奮的…（2000/03/25信件）

雖然CR知道小旋向來寫信分享的對象是不會與小旋有互動的，而小旋也已經習慣了單方面的分享與幻想的友誼，也因此CR願意在真實生活中回饋給小旋一點他所缺乏的互動式的關懷，但看了小旋的信件後CR也有些訝異小旋強烈的反應。也再次感受到小旋內心的孤單以及對於他人關心的渴慕。

四、第一階段諮商的結束

進行了將近一年的諮商關係，受到一些敘事治療理念影響的CR試圖幫助小旋把自己與問題分開，找出對抗問題的力量，建構新的故事；CR也試圖幫助小旋理解自己的主流故事，連結其中的脈絡，評估其可行性，進而能重新選擇自己的故事。在這期間，小旋認真的做作業（例如：寫下可以抒發自己情緒的可能方法），有很多的反省，也持續思考著CR的一些提問（例如：什麼時候開始把自己的價值觀交由他人來決定的？），另一方面，小旋也還是會因為別人的言論而耿耿於懷，也繼續懷抱著想要與L醫生做永遠的朋友的念頭，他也嘗試努力去改變自己的人際關係，甚至以為大方地談論「性」就容易令人親近。但大體上，小旋持續在進步著，而且身體的症狀減少了。在2001年二月間，CR與小旋的結案訪談中，小旋表示：

就是現在我對那個醫生啊！…那種像有那種、那種轉變了！不會說，像



以前都一直想要、想說要就是要跟他在一起或者怎樣、怎樣。哦！現在的感覺是說當朋友，就是一個比較年長的朋友，然後會教導我一些我不懂的東西…好像在一起反而可能當朋友會比較好哦！比較沒有像那個時候那樣子難過了。

我覺得現在也比較不會那麼鑽牛角尖了。以前就是會想到什麼就會很難過，然後就會難過很久、很久，然後現在有時候也是難過，可是那時間好像會縮短，我會合理的安慰自己，這樣子，就比較不會那麼難過。

我試著出去到外面，不要說都在家裡這樣子。我是後來有嘗試了，雖然說也是有一點挫折，現在是不錯了。因為我覺得說我還有很多事情沒有做，沒有去玩呀，然後，就是生活還這麼美好…

結案訪談時，CR 感覺到小旋似乎開朗許多，情緒陷入低潮時間也縮短了。CR 也對於小旋的進步感到高興，也覺得小旋似乎可以開始繼續他追尋目標的路程了。

五、陪伴者的詮釋與反思

現在的我重新再看一次小旋接到我給他卡片之時的反應，還是同樣驚訝於小旋激動的情緒。我不禁在想著，身為諮商師、老師、醫師或是各行各業的人，若是能適時地給予周遭有需求、乾渴的靈魂一些適當真誠的關懷，那麼是否就會減少一些人的痛苦孤寂呢？尤其是身為專業助人者的我們，常因為擔心著逾越了專業的倫理與界限，而小心翼翼地把關愛、同理與接納深鎖在諮商室的裡面，出了諮商室則嚴守著與當事人之間的界限，防著當事人的移情，也緊緊看守著自己的反移情，如此的謹言慎行，似乎保護了當事人的權益以及助人者的專業，但是或許在我們戰戰兢兢地藏身於倫理的堡壘中之時，專業已經變成了傷人的冷漠，界限也變成了僵化的拒絕，我想這是專業助人者必須反思的一點，在遵守諮商倫理時，不要被所謂專業的界限捆綁住了，因為倫理首要的原則還是以當事人最大的利益為優先！

參、第二階段的諮商

一、諮商師的立足點

寒假過後，CR 在校園裡碰到小旋，看起來有點悶悶不樂。CR 跟小旋說，若



是有需要可以再來談幾次。於是在五月份小旋又來晤談了兩次。當時的 CR 是輔研所一年級下學期的學生，正在進行博班課程第一階段的實習，那時候的 CR 經由督導的協助，看到自己諮商時，認知層面的強勢以及情緒層面切入的不足，於是 CR 透過一些課程的協助，加強情感反映以及深層同理的能力，同時 CR 也有機會參加了五十小時心理劇的訓練以及接觸與演練一些完形團體的實驗。而完形治療中，「未竟事務」的概念讓 CR 留下很深的印象。有些發生在童年時期的一些經歷，個體當時並未以適當的方式來完成其覺察的循環時（即未被適當的表達出來），這種被中斷或阻礙的情緒或能量就成了「未竟事件」，而這種心理上未完形、被壓抑的能量則可能會顯現在生理的層面或是阻礙了個體健康的覺察與接觸（卓文君、徐西森、范幸玲、黃進南，2002）。CR 回顧過去與小旋互動歷程時，認為已經在認知層面上做了很多的探索，所以當小旋再次出現在諮商室時，CR 即邀請他是否願意嘗試另一種方式的介入，因為 CR 所想到的是，過去的諮商處理了他目前生活的困擾、釐清以及外化問題，但是未曾有機會探索到他的喪父與喪母之痛。

二、小旋的「失落」與「哀傷」

小旋雖然願意探索自己的情緒層面，但第一次嘗試的結果是挫折的，小旋無法感受到他的情緒層面。我想 CR 不純熟的引導方式以及小旋長久以來感覺的自我癱瘓都是可能的原因。小旋事後在一封寫給 L 醫生的信件中表示：「五月二日的諮商是第一次從情緒面來探討，而以前都是由思考面來探討。上週的探討內容使我感到難過，因為我做不到老師要我去感覺、思考的方向，雖然老師沒有要我一定做到，但很自然地做不到我就會感到很難過。」（2001/05/08 信件）雖然那一次經驗是挫敗的，小旋還是繼續了隔週的晤談。第二次的晤談中，CR 並未刻意做任何引導，但小旋當時因為報告趕不出來的壓力而在敘述過程中忍不住哭了出來。一開始只是很壓抑地啜泣著（不太能夠發出聲音），CR 鼓勵小旋發出聲音來、嘴巴張大一點，小旋才比較能夠哭出聲音來。而當 CR 提及小旋對於逝去父母的思念時，小旋開始放聲大哭。因為當時的 CR 似乎感受到小旋的哭泣已經不止是報告的壓力了：CR 感受到了小旋長期壓抑的情緒，甚至是一種沒人疼愛關心的哭訴與委屈。於是 CR 當下很自然地使用了深層同理方式來幫助小旋傾訴內心深處未曾表達過的苦處，尤其是對於父母的渴慕。之後，CR 則嘗試讓小旋與

逝去的父母來對話，因為當時的 CR 另一個想法為：小旋長期的情緒壓抑或身體症狀或許也與一些父母過世的未竟事件有關連。CR 當時雖然剛開始接觸完形的理念，但卻是對於此取向的一些觀點很認同。而看到小旋從極力壓抑的哭泣（沒有聲音、抑制的呼吸），到能夠放聲大哭的過程中，更是感受到什麼是被中斷的能量，以及情緒覺察的開始及其完形。在同一封寫給 L 醫生的信件中（2001/05/08），小旋寫下了針對此次晤談後的很多回憶、描述與感受：

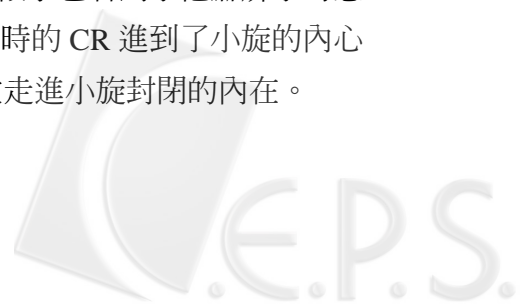
也不知道哭了多久，老師突然走了過來，拍著我的肩，輕輕地說著有關爸爸、媽媽的話題，不知怎麼地，一聽到爸爸、媽媽四個字，就哭得更厲害了…老師彷彿說中了我心裡真正的话，我的抱怨、我的想念、我的委屈、我的軟弱。將近八年的時間（大概是在感受到媽媽已經離開我們的那一刻起吧！），我的肩膀上背負著媽媽的重擔，但自己卻不自知…

一直以來都是告訴自己我是幸福的，在失去父母後，還能得到親戚們的照顧，但是五月九號的會談發現那只是一個假象，在自己的心裡還是非常渴慕父母仍在，我們快樂時可以撒嬌、委屈時可以訴苦、有父母疼、有父母愛…

最想念的是媽媽，但是卻不能見到媽媽的最後一面，沒有機會和媽媽告別…媽媽終於乘著救護車回來了，但是媽媽已經不會動了，不說話，不張開嘴巴…我想哭，但舅舅說不能哭，我們要幫媽媽梳洗乾淨，而且眼淚不可以滴到媽媽身上，我們就這樣忍著…最後，等一切就緒後，我們兄妹四人跪在媽媽的腳前開始燒冥紙，記憶中那時的我已經哭不出來，若有哭也不是真正的哭。

最記得的是媽媽出殯那一天，我們跟著孝女沿著媽媽的棺木爬行，大家哭著，可是我卻哭不出來…記憶中在喪禮期間，都沒有真正地哭過。

這些信件的内容是後來我跟小旋表明要蒐集一些有關資料時，小旋拿給我的其中一封信。我一邊閱讀，一邊覺得非常難過與心酸。沒有父母疼惜、寄人籬下的辛酸委屈，內心缺乏、渴慕與軟弱卻又得振作堅強的矛盾，這些最深刻的痛苦或許是我無法完完全全了解到的，但是隨著小旋的字裡行間，我卻也體驗到了哪種失落的傷痛，再也得不到的愛；跟著小旋的敘述我似乎也看到了他癱瘓了的感覺以及埋在內心最深處，凍結了的哀痛情緒。如同當時的 CR 進到了小旋的內心深處，寫作中的我也隨著小旋悲痛的字裡行間，再次走進小旋封閉的內在。



三、第二階段諮商的結束

一年半的諮商關係隨著小旋的畢業就結束了。當時的 CR 很感謝有最後兩次的晤談，雖然知道針對小旋痲痹的感覺以及未竟事件的處理是不夠的，但當時的 CR 卻也因為能夠碰觸到當事人更深一層的感受，而有一種突破性的喜悅感，即除了能夠應用（或是印證）所學之外，也認為自己已經掌握到小旋問題的根源了。

四、陪伴者的詮釋與反思

現在的我（繼續與小旋互動了三年之後），明白了當時的喜悅其實只是身為諮商師嘗試成功的驕傲—能夠體驗理論在實務中的展現以及能夠目睹技術在諮商室內所發揮的神奇的變化。但是現在我卻是深刻體會到，那些諮商室的洞悉、抒發、以及轉化並非代表了當事人真實日常生活的轉變，當然也絕對不是代表諮商師的成功。那不是仙女棒下所點成的奇蹟，只是一閃即逝的火花。對於小旋而言，第一階段諮商中，成功地建構出來的故事只能停留在諮商室裡，只有存在於與諮商師的互動裡；而第二階段中所處理的失落與悲傷也只是小旋深不可測以及如同漩渦般失落的一小部份。小旋的真實生活繼續活在自我挫敗的主題裡，而失落孤寂的哀傷以及對於愛的渴慕繼續地在夜深人靜的黑夜中翻攪著他內心的最深處。而當時我所認為的問題根源，只是整個故事的一部份，只是當時的我所能看到、所能了解到的一部份。但是現在的我呢？雖然多了一些看見與了解、有了更多的訊息、也了解小旋更深入的內在世界，但是故事的真相是什麼呢？我可能發掘到真實完整的故事，釐清其來龍去脈嗎？我只能試圖繼續探索下去。

第三章 河流的衝刺與跌落

小旋於 2001 年六月離開學校，他的目標是一邊努力賺錢，一邊補習插班大學。在接下來的一年中，我斷斷續續地接到小旋的五封信。從信裡的內容來看，2001 年間，小旋的狀況似乎還算可以，但在 2002 年四月的一封信裡，小旋表達了其混亂的情緒，而六月的一封求助信更是令我擔心，因為小旋似乎遭受到了很大的傷害。七月份小旋南下參加插班考試，並且要求與我見面晤談。而那次長達約三個小時的晤談令我感嘆萬分，我為小旋遭遇到他所信任長輩性侵害之事感到

非常難過，另一方面我也一再思考，爲什麼當初一年多的諮商晤談無法避免這種事情的發生。我重新整理了小旋的日記、簡訊、信件以及七月份小旋與我的晤談逐字稿，試圖還原事情到底是如何發生的，又爲何會發生這起性侵害事件呢？而小旋在這段期間中，又是如何因應，如何面對這樣的傷害呢？

壹、小旋的前景與陰影

一、「孤單」與「渴慕」主題的再現

小旋從學校畢業之後，八月初抵達台北，在一家正常經營的泡沫紅茶店工作。前十天工作時數爲六小時，之後則開始一天十小時的工作。補習班則在九月二日開課。小旋告訴自己：「這是我第一份正職的工作，希望能夠順利完成一年的工作約定，同時也能把補習的功課顧好，告訴自己一定要做到，可以做到的。」（2001/08/21 日記）小旋住在一位長輩的家中，他稱他們：舅舅、舅媽（後面提及時，我會以S與SW來稱呼他們），但並無血緣關係，只是一位親戚的朋友，S家中經營生意，小旋的弟弟也在那兒幫忙，S有兩位小孩，分別爲十一與十二歲。小旋從頭學習有關泡沫紅茶店裡的一切事務。小旋雖然盡力去學習，但他求好心切的特質，常讓自己感到挫折。另一方面他在新環境中也常感到孤單寂寞。他心情不好時，還是會寫信給L醫生。另外小旋也在日記中傾吐著自己的感受：「其實不開心的原因也是覺得自己好孩子性，居然想抱著一個人，希望他給我力量，及讓別人擔心和關心我…覺得自己要嘛就很老沉，像個歐巴桑，不然就像個小孩子，好極端！」（2001/08/22 日記）補習班開學後，小旋發覺自己好像太累了，所以決定縮短一些工作時數。於是在這一段工作、補習、適應新環境的歲月中，小旋努力地調適自己，告訴自己這一切都是成長中必經的過程，要自己加油！回顧著小旋的記錄，從他的文本中，我似乎也看到了當時在北部工作的小旋人前的堅強笑容，以及其獨處時的孤寂。我也似乎感受到了他內心深處那個等待填補的空洞以及那份對於別人關注的渴慕…。不久之後，因著工作、課業的壓力，小旋的身體又開始出現一些症狀。2001年十一月五日小旋寫給我的一封信裡敘述著：「覺得自己好孤單哦！（又想哭了）爲什麼常不舒服…？妹妹到了花蓮，雖然我們還是常常通電話，但還是孤單的感覺，好想回中部的家啊！好想！好想！沒有人可以陪我講話，儘管大家都對我很好。」



二、無法被撫慰的情緒

2001年十二月份時，小旋身體的症狀似乎又開始明顯了。他常會有暈眩、肌肉僵硬、感到煩躁、坐不住、相當煩躁的現象。2002年一月份，他爆發了一次激動的情緒，造成當下有半身麻痺的現象。事情是因為小旋把自己的一些心事（自己的不適應，寄人籬下的感覺，弟弟所惹的麻煩等等）告訴在S店中幫忙的阿姨，因為小旋信任他，此位阿姨卻把這些事情告訴了S與SW，小旋有強烈被背叛的感覺。在2002年一月二十六日寫給我的信中，他敘述到在得知自己的心事被揭露之後他的反應：

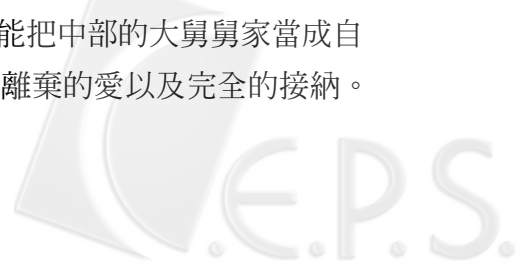
和舅舅（S）談話時，因太過激動的情緒，使得自己感到相當不適，但又無法控制下來，因而在告一段落後，由於左手呈紫色且麻木…由於當時左半身都不舒服，所以走路並不穩…

前述事件發生前，有一段時間，會看到車子就想靠過去，目的不是想死，而是想受傷，逃避目前的情境吧！也曾大哭特哭地向妹妹以電話傾訴方式，哭了半小時…

適應不良使我相當孤單和悶，無法認同大家的自私自利，唯我獨尊的想法和做法。我變得孤單，沒有朋友，加上不喜歡時事及不愛談論是非（會有罪惡感）讓我更是孤獨，這裡（台北）沒有想談話的人了（也許只有舅舅吧！）

三、陪伴者的詮釋與反思

當時的我寫了卡片鼓勵他，跟他說，儘管身邊沒有人陪伴他，但不妨對自己好一點、多愛自己一點。但是此刻的我再度思考著，對於小旋根本的缺乏（即內心深處對於愛的需求），旁邊的人除了偶而的關心鼓勵之外，又能做什麼來幫助他呢？我記得，小旋還在學校時，在晤談中曾經把我的信仰跟他分享，跟他提及我所信仰的上帝，跟他提及這樣的一位神或許可以滿足他對於愛的渴慕，因為祂永遠會在身邊陪伴，也永不離棄。對於我而言，我是享受著父母慈愛與家庭幸福長大的，或許永遠無法完全體會小旋自幼喪親之痛，但在我生命歷程中，每當經歷一些哀傷，失落，痛苦時也體會過神的安慰與同在，所以我會願意與小旋分享這些感受，但是信仰的問題畢竟是他個人的選擇。對於小旋來說，他從十三歲起就失去了主要照顧者，住在親戚家，雖然他後來逐漸能把中部的大舅舅家當成自己的家，但內心深處還是有個無法滿足的需求—永不離棄的愛以及完全的接納。



而我想這樣的缺乏除了小旋自己可以給自己適當的撫慰，或是找到一份心靈與信仰的寄託之外，或許是沒有任何其他的人可以完全地填補這樣的空缺了。但是矛盾的是，小旋匱乏的自我如何能給予自己情感的撫慰呢？對於幼年時期沒有形成良好依附的兒童而言，因為從小缺乏適當的觸摸、擁抱、肢體間的互動與情感的交流，所以他們長大後，會不知道如何撫慰自己的情緒與需求。James (1994)以一位臨床治療師的觀點認為，「依附」就是小孩與照顧者之間互相的、持久性的、情緒上與身體上的連結與歸屬，透過依附關係，小孩才能學習如何調適自己的情緒、安撫自己、與他人作連結。有了安全的依附關係，小孩才能以此為安全的源頭，而能夠去探索其周遭環境。早年的依附經驗更是會影響其日後對於自我、他人、以及世界的概念。雖然多數的依附理論是針對早年的依附關係所提出來的，而我並不完全清楚小旋幼年時期與其父母的關係如何，但從小旋自我敘述中，知道他從小家境不好，父母終日為生活忙碌，父親常酗酒，也常打小旋的母親，後來父親因醉酒車禍過世，而小旋十三歲時，母親也過世了，所以從這些背景來看，小旋很可能不是在安全依附關係下成長的，加上他過早失去主要的依附對象，因此他的依附經驗是相當不穩定的，這也可能造成他自我概念低落，缺乏撫慰自己情緒以及與他人有適當連結的能力，另外小旋平日以壓抑、逃避來處理自己情緒的方式也讓他的身體狀況不斷。雖然依附治療的理論提及可以在治療關係中與當事人形成暫時性的依附關係，並且示範、教導當事人自我撫慰的能力，但是這些暫時性的關係以及一些教導對於小旋而言似乎還是不足的。

貳、掉落被性侵害的陷阱

一、混淆且無處可抒發的痛苦

雖然痛苦，但是小旋仍然選擇待在台北，繼續補習，因為他認為台北師資比較好，所以為了補習，他留下來了，至於他的情緒則是起起伏伏，小旋會因著旁人的撫慰、鼓勵而穩定一段時期，但也很容易因為別人的話語或行為而陷入低潮。舊曆過年期間（2002年二月份），小旋到處發著簡訊祝福周遭的人，包括給L醫生的簡訊「L醫生，好久不見，新年到，恭喜發財！」但小旋記事本上，接下來卻出現了下列不尋常的字眼：「以前從不知道自己可以這麼恨一個人，可是現在知道了，而恨卻是令人如此痛苦！」而在四月十二日小旋寫給我的信中也透



露出他心情的混亂，但並未提到任何事情，只有提及偶而會因為幫舅舅（S）做事不順而發脾氣，以及考試（插班考）快到了之類的事。六月二日小旋寫了一封信給我：

忘了自己是否告訴過您，幾個月前，自己身上發生了一件噁心的事，它令我相當地難過。內容在寫給L醫生的信中有提到，所以不想再提（會附上信的拷貝版），心中一直在掙扎，到底是誰對？誰錯？老師，您可以幫助我嗎？…可以和我見一下面嗎？

每每想起這件事就令我做噁！痛恨自己當時怎麼會那麼笨，居然會相信那個人的話，照著他的話做，為什麼？為什麼？在這裡自己受到好多的傷害，為什麼自己那麼相信他們，但他們最後卻一再地傷害我，在這裡不知道誰可以相信，連自己的舅舅（指S）都會做可惡的事了，到底還會有誰可以相信？（2002/06/02 給L醫生信的拷貝版）

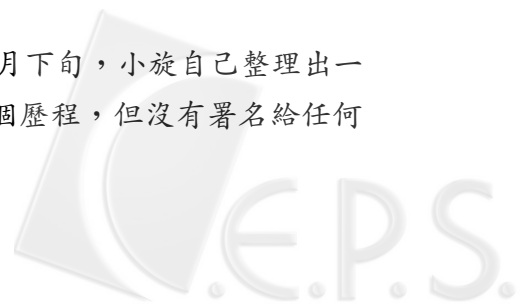
六月十八號小旋在另一封給我的信中寫著：

好痛苦，好痛苦！真恨不得自己能馬上離開這裡！好想！好想！一直告訴自己剩下幾天而已，只要課程一結束，馬上打包行李，馬上離開！有時感到自己快要發瘋了！就會告訴自己，冷靜下來，不會有事的！不可以讓自己太混亂了，不可讓自己真的瘋了，還有好多事沒做，理想還沒有實現，怎麼可以把自己弄的不像人的…我一定會沒事的，這種事不可能將我打倒，一定可以渡過的，還有老師願意幫助我啊！只要弄清楚一些事情（矛盾點）後，我一定可以沒事的。…其實王八蛋一直在利用這高明的騙術來得到他想要的，真是王八蛋！王八蛋！王八蛋！真想殺了他。

二、鋪設著美麗謊言的陷阱

從上述的訊息中，我意識到似乎在二月份（即過完年後），小旋遭受到了一些疑似性侵害的事件，但一直到了六月份，小旋才藉由信件來抒發自己的痛苦。我不禁在想，那麼從二月份到六月份，這將近四個月時間，小旋是如何渡過的？為何到了六月份，才發出連續的訊息呢？

從小旋事後整理出來的資訊中得知（2002年六月下旬，小旋自己整理出一份長達12頁的信件，內容是有關他被性侵害的整個歷程，但沒有署名給任何



人)，自從小旋在一月份因為自己適應問題以及弟弟的事情爆發激動的情緒之後，S在一次機會中，以談小旋弟弟之事為藉口，在夜深人靜時，要小旋跟他到房間，並說要幫小旋解開心結，然後又以教導小旋如何接吻為藉口來親吻小旋，當時的小旋非常相信S，加上小旋覺得S破除了他的心防，所以小旋並未反抗。接下來有幾次機會中，S要求小旋幫他按摩，小旋雖然覺得有些怪，但也都順服了。之後小旋敘述到，在二月十八日到三月十七日的某個早上，不知道如何開始的，S再次說服小旋進入他的房間，然後說要示範讓小旋知道，男女之間是如何開始到結束的，以後他才不會被騙。於是在接下來的整個過程中，S如同在導演一齣戲般，要小旋脫衣服、親吻小旋、並且進行一些侵入性的性侵害行為。小旋表示，當時的他緊張、害怕、腦袋一片空白、跟著做、不得不去做、也不知道身體的反應。而事件過後，小旋描述著：

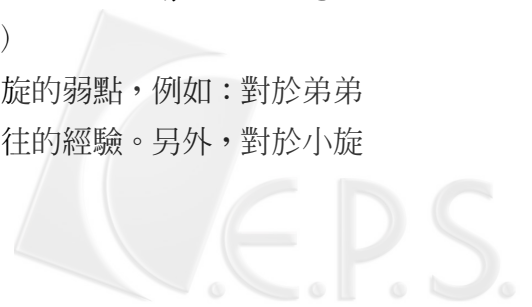
但我卻不再去想，只想一切都沒發生，之後日子一樣過，直到有一天…由於心中痛苦不已，又不敢和身旁的人談起，那時真的不知該怎麼辦？這件事不可以隨便說，它足以危害到一個家庭，甚至更多的人。所以只好找來在附近工作的表哥，因為不知道還有誰可以找。(2002/06/02 與 2002/06/25 信件)

於是小旋跟表哥稍微談了一點，但並未透露S是誰，表哥不知如何安慰小旋，帶他看了一場電影，小旋當下似乎感覺較好一些了，但是他的痛苦卻持續著，事情過後的那一段日子，小旋持續幫助S處理一些選務工作（S參與某項選舉）但是感到越來越受不了：

現在，我幾乎不去理會王八蛋，他在，我就不在相同的地方，也不叫他一聲舅舅，時間越久越恨他，甚至會詛咒他，想要殺了他，自己好痛苦。(2002/06/25 信件)

愈來愈看不起這個王八蛋，一天總要暗罵他幾句卑鄙、無恥、齷齪、骯髒、下流的東西，有時甚至忍不住要詛咒他不得好死，那裡痛到站不起來，可是又想說不可以詛咒人，而且舅媽（SW）及表弟妹們是無辜的，一有這個想法就無法去做報仇的事，雖然報仇的結果往往是兩敗俱傷，若不是想到其他無辜的人，早就去做了。(2002/06/18 信件)

從小旋信件中，可以知道S很有心機地利用了小旋的弱點，例如：對於弟弟的關心，甚至先前已經在話語中套出小旋毫無男女交往的經驗。另外，對於小旋



而言，他一開始是非常相信S的，S也是少數會跟小旋談話的對象之一，而且常以長輩的身份要教導他一些事情，因此小旋才會一步一步地走進S計畫好的陷阱中。從另一方面來說，小旋對於別人關愛的極度渴慕以及其順服、討好人的特質也讓他成為性侵害事件中的受害者。

三、被性侵害後的麻痺、憤怒與痛苦

而在遭遇性侵害的當下以及性侵害事件過後的短期間，小旋似乎還是以麻痺自己感覺與知覺方式來因應周遭的一切。過了一段不知道多久的日子之後，小旋的傷痛與怨恨才逐漸浮現。但對於這段日子的記憶，小旋還是模糊的，他無法很確定性侵害發生的日期，而他所敘述的一些日期也是有部份是矛盾的。例如他信件中表示主要一次的性侵害發生在二月十八到三月十七的某天，但他在另一封信又提到，後來受不了痛苦時，在三月十四號找表哥談話。對於遭受到性侵害的受害者來說，記憶的模糊也是一種自我保護的策略吧！洪素珍（1996）在一份相關研究中提到，不管是兒童被性虐待或是成人被強暴，這些都是一個極度驚嚇痛苦的經驗，而且很多受害者為了在這種非常痛苦的經驗中繼續存活下來，讓生活運作，所以會使用一些方式來讓自己跳離對於性侵害事件的想法與感受。雖然小旋後來慢慢出現：快要發瘋、混亂、對人不信任、憤怒以及痛苦的感覺，但是為了自己當初所努力的目標：補習，他把這一切的情緒痛苦都隱忍下來，而隨著補習即將結束，小旋才逐漸把壓抑的憤怒與痛苦書寫在給我與給L醫生的信件中。六月底當小旋終於回到中部大舅家時，在一次激動的情緒中，他終於把這起性侵害事件在家人當中揭發出來。

我覺得很不舒服就是他們（指大舅以及其他家人）都以為他（指S）是很好的入吶！什麼的，可是我的看法是，我看到他們沒有看到的。我會覺得這樣子我受不了、我很生氣。可是他們一直覺得好像是我想太多，我怎樣，我怎樣，然後我就很生氣我就跟大舅講說那我就拿給你看（指小旋整理出來被性侵害經過的記錄），發生什麼…（2002/07/13 晤談）

四、更大的傷害

可是事情揭發後，小旋的痛苦不但沒有降低，反而陷入更大的痛苦中。回顧這些信件與晤談的逐字稿中，我再次看到了小旋的傷痕累累，而劃過心口那些最深的傷痕是沒人了解的委屈、被背叛的怨恨與不斷的自責，其它縱橫交錯的傷痕

則有家人不知所措的逃避、掩蓋事實甚至責怪小旋，還有就是加害人（S）若無其事的態度以及加害人妻子（SW）指責小旋引誘的罪名等等。下面這些片段是節錄自 2002 年七月十三日我與小旋晤談的逐字稿，因為敘述中用了很多代名詞，所以我會在後面以引號加以說明：

他（指大舅）問我說為什麼我會這樣（指遭受到性侵害），我就說今天就是我太相信他了。不然一般的人怎麼會有機會…

對啊！我從頭到尾就是都很信任他（指S）的，因為他也是很會講話嘛！那我只是欣賞信任…有一點像是…不算是…我不知道算不算崇拜，應該是心境上有一點就是說覺得他很會講話就對了。

我覺得我也要負一點責任吧！因為當初如果我夠堅定的話或者是說我覺得這個事情不好，我真的不去做的話，不進去房間的話真的就不會發生了。但是我不知道為什麼當初是害怕嗎？還是說因為我還要補習還是說怎麼樣，還是我相信他的話。還是他說的話讓我覺得好奇，我不知道我就是那時候因他剛提出這個建議的時候，我一開始有遲疑，但是他又接著講什麼只要 20 分鐘，20 分就好。我又不知道為什麼我會就進去，我也不知道為什麼。然後其實整個過程我覺得不是很舒服…

然後今天我要講（指要敘述被性侵害的委屈），然後她們（指大舅媽與妹妹）又不讓我講，我覺得我好多好多的委屈在心裡，然後她們又都不讓我講。我只是說希望讓她們先聽我講完之後，知道我所受的委屈。可是她們（指大舅媽與妹妹）是在我講的時候，她們就一直跟我講一直跟我講說：『妳要幹嘛、要怎麼樣…妳要做什麼…』她們會覺得說我希望把事情鬧大，鬧大對我也沒有好處。

我舅媽（指大舅媽）只覺得說其實她的看法…她有跟我妹妹講過，就是說今天這個事情會發生，我自己也應該有錯…

因為我舅媽不希望說他們（指S與SW）離婚，她也告訴我說…要我把這些事情，就是她（指SW）對我的指責都忍下來，然後要我成就他們的家庭（指S的家庭）。就是有點犧牲我自己，成就他們，我舅媽說這樣才叫做偉大。

因為他們（指大舅等人）覺得說如果我鬧大的話，對我是一種傷害啊。對於我們家、我的家族也都是一種傷害，因為他（指S）也是我舅舅啊！他們認為，沒有宣傳出去，對我就沒有損失了。

那天晚上她（指S W）竟然…她居然打電話來跟我講說，是我…等於是我自己去引誘他的意思就對了。那我就真的很生氣很生氣

小旋揭發自己遭遇的當下，情緒很激動，而當時他最大的需求是家人的傾聽與了解，但是他周遭的人卻只是緊張小旋會把事情鬧大，或是擔心小旋會去做一些傷害自己或傷害別人的事，所以不但沒能聽小旋的傾吐，反而一直督促小旋不要做出任何舉動來擴大事情，勸告小旋讓這此事盡快成為過去，甚至提醒小旋他該負起的部份責任。雖然小旋的家人認為事情鬧大之後會對於小旋與整個家族都會有傷害，但是他們不明白的是，他們急於想掩蓋事情的態度以及處理方式對於小旋而言是另一個更令他承受不住的傷害。

五、陪伴者的詮釋與反思

性侵害發生大約四個月後，小旋開始比較有勇氣回憶，也向我求助。但是三個鐘頭的晤談，我除了讓他能安心地述說發生的事情以及他的傷痛之外，也試圖幫助他釐清責任的歸屬以及抒發一些對於S的怨恨與憤怒情緒。雖然小旋因為我的傾聽與了解感到比較舒服了，但是他的自責與傷痛是不容易釋懷的。小旋也懷疑，這樣的陰影會成為過去嗎？我告訴他，忘記是不可能的，但是，經過一些適當的協助以及小旋自己的努力，傷痛是有可能減緩的。

李開敏（2003）在他的研究中提到，要幫助與輔導被性侵害兒童與少年的困境有好幾點，其中很重要的一點是，有些受害者的家庭支持系統太過於薄弱。在此所提及的家庭系統支持，除了是家庭的功能之外，我想也應當包括家庭成員對於性受害者的反應。有些家人不適當的回應方式反而對受害者造成更大的傷害，例如：淡化受暴事件，貶抑受害者以及認同加害人，傷害責任歸屬錯亂，即同情加害人的處境，為他著想。林佩儀（2002）也引述她曾做過的一個本土性侵害案例，文中提及因為受到整個社會文化的影響，性侵害受害者首先想到的是影響到家庭面子以及會讓家族蒙羞。但是我相信這種「重家族輕個人」的概念不光只有受害者有，對於受害者的家人而言更是如此。小旋的家人首先想到的就是不要讓這件事情繼續擴大，甚至要求小旋要犧牲自己，成就他人，這樣才叫做「偉大」。小旋的家人在不知所措的情況下，不單沒能給予小旋他所需要的接納與支持，反而陸續地在無意間傷害他，例如，大舅媽認為小旋也有錯，而在話語中盡量淡化此事。我想，大舅媽受到傳統社會性別刻板化印象之影響（林佩儀，2002），認

為受害事件與受害者的行為和特質有關，而這樣的指責卻反而對於受害者造成更大更深的傷害，尤其對於小旋而言，他的人際模式原本就習慣於做自我歸因的推論，而此性侵害事件後，他原本就對於自己當時的順服有很多的困惑與自責，再加上大舅媽（他最親的親人）對於他的不信任與指責，小旋更無法走出自責的谷底了。洪素珍（1996）認為，受害者復原歷程的重要步驟之一是要學會原諒自己，為的是能夠停止自我懲罰。雖然小旋並沒有外顯的自懲行為，但他內心卻是飽受自我責備的煎熬：「老實說我還是走不出來耶！那個問題…就是我不應該進去。雖然妳這樣子講，但是我也知道，但是…還是沒有辦法去完全解開那個謎的問題。」（2002/07/13 晤談）我在跟小旋事後的晤談中，雖然很想幫他釐清責任的歸屬，尤其是讓他看到他與加害者之間權力不平等的關係，也就是S利用了其長輩與幫助者（提供小旋吃住）的權力來誘騙小旋，但是小旋還是無法釋懷。另外，小旋當時雖然早已成年（22歲），但誠如Wyatt、Newcomb和Riederle（1993）所言，不管是小孩或是女人，很可能完全不知道他被要求做的事情是代表怎樣的事，也沒能覺察到加害者邀請背後的性侵害意圖，而且要是能完全知曉加害人的意圖的話，他可能早就回絕其邀請了。如同小旋當時所回顧的狀況：

但是我不知道為什麼當初是害怕嗎？還是說因為我還要補習還是說怎麼樣，還是我相信他的話（指S）。還是他說的話讓我覺得好奇，我不知道我就是那時候因他剛提出這個建議的時候，我一開始有遲疑，但是他又接著講什麼只要20分鐘之後，20分就好。我又不知道為什麼我會就進去…（2002/07/13 晤談）

所以就算是成年人，在很多的狀況下還是沒有足夠的能力來保護自己，所以又怎能要求這些人要能夠承擔自己的部份責任呢？

性侵害發生的因素是多重的，而性侵害造成的傷害也是多方面的。但是我覺得很遺憾的是，我們所處的社會文化環境，一方面沒能針對有關健康的性界限以及性知識有更明確的教育與推廣，二方面則對於性侵害的本質與傷害也沒能有更廣泛的澄清與教導。以致於像小旋這樣的個案會輕易地受騙與順服，而其周遭的人因為對於性侵害事件有很多的曲解與迷思，因而對於當事人造成更深遠的傷害。而在傳統父權社會的影響之下，受害人反而被指責，而加害人本身則顯得若無其事：「他（指S）還是那種，一副他沒有錯那種感覺。舅媽（指SW）…呃…好像還是那種…責備我的眼神吧！」（2002/07/13 晤談）

第四章 河流的重新出發

2002年八月四日，小旋寫了一張謝卡給我，謝謝我陪他談話。他八月的插班考試並未參加，因為他說，現階段而言，賺錢是最重要的。他並提及當晚他把那些紙（指描述性侵害經過的信件）燒掉了。八月二十六日他寫給另一位以前老師的信中也寫著：「今年在台北發生了很多事情，所以預定要考的插大考試並未去考，日前回到中部療心裡的傷，因為家人的支持，目前已經恢復的差不多了，也開始在中醫診所上班…現在有了新名字，新工作，新生活，一切又充滿希望…」所以小旋改了名字，在家休息了短暫的時間，他似乎覺得可以把過去暫時放下，而能重新開始出發了。但是當時的我覺得，小旋應當就近找一位適當的諮商師再做一些深入的處理（距離的關係，我只能在七月份跟他有那麼一次深入的晤談），因為小旋的自我概念原本就很脆弱，又缺乏撫慰自己情緒的能力以及一些外在的支持，所以我認為或許一些持續性的專業諮商可以幫助他進一步處理他的創傷。但是小旋當時覺得很難再次去信任別人，也不太想再次碰觸傷口，因而拒絕了我的建議。他選擇憑藉自己的努力，試圖穿越過河流中的巨石而重新出發。

壹、重新出發的調適

小旋找到了一份在中醫院的工作。剛開始上班時，他覺得平安、滿足，也覺得遇到了好的老闆與同事，他的身體在中醫調理之下也較少出現症狀了。但是小旋仍然把不愉快的事偷偷放到心裡，情緒還是會因為小事偶而失控，工作上則覺得自己太沒主見與自信，在家時（大舅家），又覺得自己說話很容易會去傷到家人，而要是遇到不喜歡聽的，就轉頭離開。小旋還是持續以壓抑或癱瘓自己情緒的方式來過生活，另一方面他則鞭策自己在職場上努力工作。但是此時的小旋就有如火山一樣，會有不定期爆發的時候。在十二月份，小旋火山再次爆發了：

12月13日晚上舅舅非常生氣了，他大聲的兇我，他說：「我是個沒大沒小的人，我是個比弟弟還壞的人，我是個令人討厭的人，我是個大壞蛋」。所以我開始懲罰自己，大叫，用臉盆打頭，打牆壁，洗冷水澡，只因我沒有勇氣去死，好想死掉，我的存在只是別人的一種負擔，有我在，大家都不快樂！（2002/12/14信件）

一連兩天裡，不斷思考著，原來從小就活在妹的陰影下，對她又愛又恨的。想到要離開家，我的存在是種負擔，我是低級品，我走了大家都輕鬆，甚至想要一死百了，可是知道死解決不了問題，且徒留遺憾，便放棄了！兩天後，我想通了，平靜許多…自己非常缺乏信心，必須靠別人的讚美才能快樂，自己遇到事情總是選擇躲，封鎖那不快樂，不舒服的記憶，遮住了眼睛、耳朵、腦袋，只想讓自己停留在空白，遲鈍的狀態，以為如此會快樂，但卻讓自己更不能思考、看、聽、觀察四周的情況，精神無法集中，事情越來越糟，心情越來越盪到谷底…也發現自己把「單純」表現成「愚蠢」的狀態！經過一連串的刺激，感到頭腦開始轉動，有再生，回到清醒的感受，希望自己能夠找到自我的價值，而不是別人的複製品，附屬品，更不是劣質品。

(2002/12/24 信件)

看到小旋寫給我先後的兩封信，我的心情從擔心到有一些些放心的感覺。其實，看了第一封信時，我回了一張簡單的信給小旋，讓他能再次看到自己的優點，而不要選擇活在他人憤怒情緒的話語中。事實上，小旋內心裡，自我否定的聲音從未消失過，而性侵害事件之後，這個又黑又大的陰影似乎再次壯大。而當小旋最親近的家人用如此負向的話語來斥責他時，他幾乎完全被否定的黑影所淹沒，於是他加倍地懲罰自己。而傷痕累累的小旋，內心深處堅韌的生命力還是未被完全摧毀。情緒的爆發，讓他的感覺再次甦醒，讓他看到自己慣用的存活策略以及這種策略的不實用性，也讓他看到自己未來可能的選擇。雖然不同的諮商理論對於洞悉力有不同的詮釋，有的學派認為有了洞悉就能改變，有些則認為，洞悉能力的獲得只是改變的開始，而對於小旋而言，對於自己存活策略的覺察、反思以及對於生命重要主題的恍然大悟，代表著一點的輕鬆以及希望感，但是距離「改變」還是有一段看似遙遠的路途。

貳、雙胞胎的「愛」與「恨」

在 2003 年一月十五日的電話中（小旋因忌妒與討厭妹妹的強烈情緒打電話來跟我傾訴），小旋對於雙胞胎妹妹愛恨交加的情緒，感到非常困惑，甚至有很深的罪惡感，我在電話中，大部分只是傾聽、同理、連結以及澄清他對於妹妹的複雜感受，然而在此對話過程中，我們卻發現了一個小旋生命裡另一個很重要的主題，而這樣的主題卻是在我們長時間的互動過程中，未曾觸及的一個層面。

以前不願意認清事實，但是卻是一直跟我妹妹比，昨天我第一次告訴她：「討厭她！」我很害怕我有人格分裂症，有她存在我就不舒服…沒有想到要傷害她，但想起小時候，10 幾歲時，她睡在我旁邊，我一直踢她，現在想想越想越恐怖，我很想澄清我的感覺，反感的情緒，感到快要瘋掉的感覺…工作（職場上）我都會主動去做，但在家卻不主動做，他們（指大舅與大舅媽）認為妹妹比較好，他們則是容忍我，我想得到別人對她的評價，但我怎麼做都比不上她…職場上別人不認識她，認識我。

有一個「我」喜歡她（指妹妹），陪我玩，聊天，分享，有個伴在一起，但卻有另一個「我」是恨我妹妹的。我怕我自己，想把壞的那個我解決，我害怕我有分裂症，我身體不舒服，肌肉緊，頭痛，不易入睡，經痛。（2002/01/15 電話）

今天終於知道自己的病因是什麼，原來自小我就討厭妹妹，變態的認為有她就沒有我…可是又有另一個我告訴自己，她是妹妹，我要疼她，照顧她，也許是自卑感作祟吧！覺得自己照顧她，就贏過她了，就打敗她了，一直以來都在打鬥著…雖然這個心魔似乎在專科時期的會談時，就曾經討論過，但當時，似乎沒有這麼清楚的認知，所以一直模糊的討論著表象…原來雙胞胎讓我想清除對方，真是邪惡，變態…怎麼辦？老師請您幫幫我…還有從小就不愛這裡（大舅家），根本不把這裡當家…所以決定離開舅舅家，要搬出去住…（2002/01/15 信件）

不過認識自己有這一個傾向後（指對於妹妹的愛與恨），覺得有一點輕鬆，期望自己能戰勝它！（2002/01/15 信件）

當時的我回了一封信跟他說：

多數人都有一些兩極的想法，所以你所察覺到的所謂對於妹妹憎恨／愛的情緒其實並非不正常，而且你能覺察到，這是很好的事，也不用太刻意去壓抑任何一種情緒，重要的是，知道了之後，要開始把自己跟妹妹分別出來，你是你，妹妹是妹妹，雖是一出生時就相連的雙胞胎，但你們是不一樣的人，不要樣樣與她相比，要活出自己的特質出來（你本身有很多好的特質）。另外對於妹妹矛盾的情緒，則可以與她分享，如此也可做一個整合。（2003/03/01CR 信件）

當時的我還是受到完形取向中對於兩極以及整合概念的影響，所以認為有兩

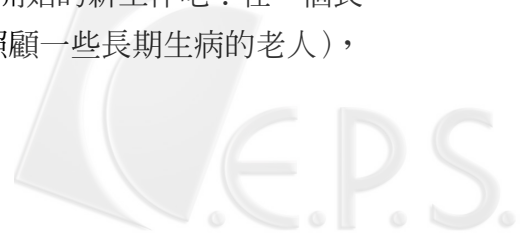
極的想法時，不是要消除任何一方，而是要整合起來，因為要是刻意壓抑的話，還是會從某些層面滲透出來的。而小旋後來也比較能夠接受自己矛盾的情結，再則因為他周遭人對於他的提醒，要他好好珍惜自己，愛自己多一點，要活出自己的特色等等話語，讓小旋又再度能夠走出情緒的陰影，這一條起起伏伏的河，繼續試圖往前尋找可走的方向。

參、陪伴者的詮釋與反思

當然，小旋否定自己、缺乏自信的特質；平日極力壓抑的身心狀況；以及他討好人、在職場鞭策自己和力求表現的行為模式不會完全源由於從小與雙胞胎妹妹的競爭，而是多重因素互相影響而形成的，但是這個雙胞胎間的愛恨情仇卻是影響小旋心理動力的一個蠻重要因素。小旋洞悉到這點時，有種恍然大悟的感覺，對於我來說，則是有一些複雜的感受，一方面覺得有種新發現的喜悅感，另一方面則思考著，以前小旋在學時，雖然花了一年多的時間來幫助他：從小旋與同學的人際關係問題，進入到其家庭層面和他寄人籬下的感受，而在諮商的最後階段，處理小旋對於父母過世的未竟事務時，似乎覺得已經掌握到了小旋主要問題的癥結點，但是現在卻發現到了另一個重要的影響動力。我不禁想著，那麼我所接觸過的其他當事人呢？有很多個案是半年內，甚至在更短的時間之內就結案的，那麼當我處理這些個案時，是否也有可能從未觸及其內心深處的結呢？我對這些人到底能有多少的幫助呢？當時、當下的問題或困擾或許解決了，然後他們就能走下去了嗎？像小旋這種情況的個案多嗎？雖然我知道，因為小旋特殊的原生家庭以及成長背景讓他更容易受到傷害，所以是屬於少數的特例，但是我還是不禁思考著，當初能做些怎樣的諮商來幫助小旋，而能夠避免這些傷害呢？

第五章 陪伴者與河流的再度交會

再次接到小旋的消息是九個月後了，在這段期間，小旋談了第一次的戀愛，分分合合了幾回後，終於還是斷了，因為小旋全心全意地對待對方，但對方似乎不是認真的。小旋也換了另一個工作，應該是六月份開始的新工作吧！在一個長輩朋友（小旋稱呼她為：阿姨）所開的護理之家（照顧一些長期生病的老人），



小旋平日住在宿舍。小旋在學校所學的專業並非護理，但他日後的興趣與工作卻大多是跟護理相關的，我猜想小旋受到L醫生的影響是很大的。他新工作的內容繁複，包括行政、照護、接送老人上下醫院等等層面。小旋在這新工作環境中的壓力與責任都相當沈重。因為照顧老人的壓力本來就很大，需要處理很多人命關天的緊急事務，阿姨對於他的期盼又高，再加上小旋沒有專業的訓練背景，所以我在想，小旋如何因應呢？小旋在這兩年內換了三個工作，而且挑戰性一個比一個高，壓力也一個比一個大，按照小旋的狀況（即身心與情緒都還需要長期調適的情況下），為何他還要選擇這種高度壓力的工作環境呢？是小旋不夠了解自己的需求？還是他把其它的人生目標放在他身心的需求前面？還是只是因為他想要離開大舅家呢？2003年的十二月底，我主動與小旋連絡，想要知道他的近況，我在信中告訴他：「現在的我有兩種心情，一個是曾經是你的輔導老師，想繼續關心你的狀況，以及提供可能的幫助，另一個想要做研究的我也想繼續追蹤你這一段時期的調適狀況以及任何的變化。」（2003/12/29CR 信件）於是在2004年的一月二十五日我再次有機會與小旋進行約三個小時的晤談。

壹、小旋的現況

這回小旋看起來很不一樣，頭髮剪的很短，感覺上顯得較為成熟幹練。在整個晤談過程中，小旋聊到工作的壓力，提及妹妹步入婚姻對他的影響，也評估自己的一些改變。小旋回顧這一段時間以來，由於工作的繁重壓力，心思完全放在工作上，所以很少有機會去動腦筋，想事情了。而此次的晤談再次讓小旋去反思與沈澱這一段歲月：小旋在工作上仍然遇到很多的無奈與無力感；對於自己依然沒有信心，自我否定的聲音還是在一旁伺機而動；遇到有被害妄想的病人對於他的指控，他仍然無法釋懷；性侵害的陰影偶而會跑出來，尤其是當別人提及S時，另外也因為妹妹的婚事，讓小旋最近一段時間裡，更多回想起被性侵害的過程以及自己的未來。於是在這麼多似乎沒有改變的模式中，我不禁問小旋是否有任何不同的地方？小旋覺得他較能夠堅持自己的想法，較不會鑽牛角尖，想開一些了；從經驗中，他也逐漸意識到有些事情是他無法掌控的，所以他慢慢學會去選擇可以改變的部份；他明白了家人（指大舅與舅媽）畢竟還是擔心他心疼他的，週末也都會很想回家；他也放下了一些自己長期扛下的重擔（照顧／維護弟弟），因為明白了有些事情是他不需要也無法承擔的。所以大致上來說，小旋有一些處

理事情的方式或態度改變了，但是一些根深蒂固的模式依舊存在著。

我會去做我想要做的事情，比較不會像以前就是完全委屈自己不去做。像現在我會堅持自己要做什麼吧，我的決定。以前哦！以前可能是他們（指舅舅／舅媽）叫我不去做，我就真的放棄；現在我會就是蠻固執，堅持我所認為的，我要這麼做就這麼做，不管你們怎麼想，偶爾啦！那有時候是會覺得說，那就不要了，那就算了啊！（2004/01/25 晤談）

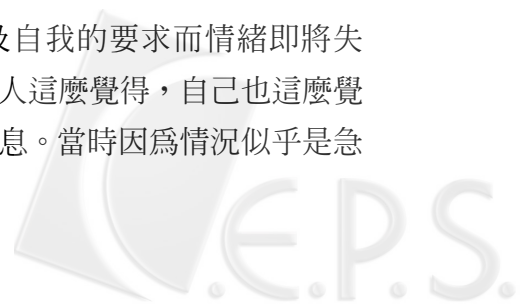
嗯…比較不會去做那些事情（指承擔別人的責任）。因為人家就會講說，那任何的計畫不要把別人算在裡面，我做計畫…現在做計畫的話，大部份都是選擇我可以去改變的事情，有能力去改變的就是我自己。那別人的話，大部份都插個花或者是怎麼樣吧！因為我不要把自己想得那麼偉大或是認為自己能夠改變什麼。（2004/01/25 晤談）

但是我還是會知道說我還是沒有改變。（小旋笑著說）對，還是沒有改變我的模式，對…因為有時候我會發現，我會覺得說好像有變了，那是一個表面上我覺得我好像有變了，有改變。可是聊過之後，我發現…還是會去很…很…很在意人家所講的任何一句話，都會影響到我的情緒。所以好像又沒變。還是會有一點挫折吧…。（2004/01/25 晤談）

呃…以前是覺得…呃…太那個了吧！不知道怎麼說…太糟糕了，現在是有一點糟糕，因為現在…以前是不能接受為什麼我就是這個死樣子，人家都很討厭我。現在好像就是變成說，我已經知道那就是這個樣子，那就是改不了，那怎麼辦？那就是只有這個樣子了。對呀！因為就死樣子改不了了嘛！（小旋不好意思地笑），就等到有一天看，到底有什麼事發生。因為就像人家講也許有一天，大難不死我就變了樣，對不對？看有沒有那個奇蹟發現、出現，要不然就這個樣子了。對啊！（2004/01/25 晤談）

貳、再次陷入情緒的漩渦裡

2004年二月間小旋再次因為工作上的壓力以及自我的要求而情緒即將失控，他傳簡訊給我，表示自己工作時，動作太慢（別人這麼覺得，自己也這麼覺得）所以覺得很挫折，他又開始想藉由撞車來住院休息。當時因為情況似乎是急



迫的，所以我也立即回電，在電話中給予他支持、鼓勵，尤其是讓他再次看到自己的能力—即從一位非護理專業背景的外行人在短短不到一年的時間裡可以成爲獨當一面的照護與行政人員，另一方面在電話中，我要他思考撞車後可能的後果，以及除了撞車進醫院可以得到休息之外，有沒有其他可行的休息方法？這通電話之後，小旋撐了將近三個多月，然後在六月時，小旋又傳了一封簡訊給我：

現在的工作令我壓力好大，頭痛，心悸，注意力不集中，健忘，易怒，常常抓狂，哭泣。好幾次都想要離職，卻又告訴自己再給一次機會，不能老是換工作啊！且這是親戚家等等理由，現在想來怎麼每次理由都是這些，好亂的感覺，無法思考，心情一部份有寫下來，大部分都在腦中，似乎有你教的方法可以解決，卻不願去試，不想告訴你沒時間、不知如何去做等等藉口，因能做而不做，所以請你不要來電，這樣會不知如何告訴你一切，謝謝你！

(2004/06/01 簡訊)

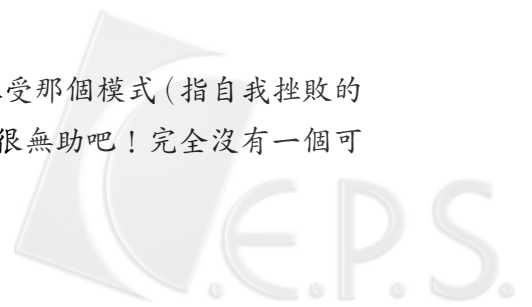
雖然小旋要我不要打電話給他，但我還是很自然地去關心他的狀況，因爲我可能是他唯一的出口了。電話中，我再次幫助他澄清問題，釐清自己與他人的界限，並且讓小旋再次正視到自己的力量。他或許可以渡過這個關口了，但是我覺得如此循環下去，結果會是如何呢？

參、陪伴者的詮釋與反思

身爲陪伴者的我，知道陪伴的重要性，我提供一個避難所給小旋，讓他在身心受創的情況下可以回來。有一個地方讓他可以休息、放下、澄清紛亂的思緒、抒發壓抑的情緒，然後可以重新得力。我接納、同理、了解、鼓勵與讚美，幫助他做一些脈絡的連結，問他很多的問題，面質他一些矛盾點，提醒他，偶而也給一些建議，然後在他不斷敘述的過程中，幫助他釐清與整合他生命河流的故事。如同小旋自己在回顧陪伴者對他的意義時，他所說的：

我是覺得說在我很難過的時候，我可以有一個信任的，這好像是不會離開我的一個地方。不管我怎麼樣，就算我的問題還是一直存在，可是我還是可以說，有地方可以完全這樣子放鬆，可以說出來的地方…就是心裡有個出口。(2004/01/25 晤談)

怎麼樣的意義哦？比較有一點力量可以去承受那個模式(指自我挫敗的模式)，再出來困擾著我的時候，比較說不會說很無助吧！完全沒有一個可



以扶或者拉的東西，那種感覺。就像人家說的信仰吧！一種信仰的精神支柱，這樣子。因為雖然有時候我也會覺得說，好像我很清楚我的問題在哪裡，但是我不能夠去解決我自己的問題，但是我可以有一個，不停地跟人家重覆述說著我的問題。對…就是其實慢慢跟妳（指陪伴者）討論、跟妳講，我才知道說原來自己本來一個很模糊的東西，一大團的東西，會變成看得到，可是看得到不一定能夠解決的了，能夠改變的了。（2004/01/25 晤談）

雖然我的陪伴對於小旋來說，是一個很大的支持，但是另一方面來說，在這段漫長的歲月中，我與小旋都有很深的挫折感。尤其是當我們看到同樣的模式、同樣的主題竟然以不同姿態與面貌不斷地重複出現時，小旋是灰心的，而我也覺得有一股無力感把我往下拉。小旋這一段生命的河流雖然多次在礫石的沖刷下存活了下來，但總還是時而會被捲入河流深處的情緒漩渦中。我擔心有一天小旋是否會被強大的水流捲入那口又黑又深的洞裡，再也無法找到出口。我也擔心我這位遠方的陪伴者畢竟無法提供足夠質與量的幫助，而小旋在內外資源有限的情況下，可以有多少能量因應這一再的陷入和跳不出來的挫敗感呢？雖然小旋在情緒無法控制時會去求助於醫生，但是藥物只能讓他獲得暫時的平靜。對於諮商專業背景的我而言，我可以想到的，還是專業的諮商。我的想法是，透過諮商關係中更為密集的陪伴以及積極的互動，幫助小旋逐步地穩固他的自我建構。如此或許才能阻斷通往暗流的那個洞口，讓情緒的漩渦不再成形，自我挫敗的模式不再循環。我把我的擔心與想法告訴小旋，小旋考慮了幾天後，表示願意試試看。

第六章 重返陪伴者的駐足點

寫作中的筆者，是文章中的我，故事中的陪伴者，也是一位諮商師。寫作中的我雖然回顧過去，但卻是賦予現在的我一些意義。寫作中的我，敘述著以前的故事，卻也在敘述的過程當中重新建構著新的故事。在故事的最後，陪伴者再次回到先前的駐足點，地點雖然相同，卻已經不全然是原先的陪伴者。雖然我並沒有探索到故事背後所謂的真相，也仍然不知道河流最終的方向，但是我不安的心在這回顧、反思與詮釋的過程中得以安定，我慌亂摸索的思緒得以平靜，最重要的是，我了解到了陪伴者終究只是位陪伴者，陪伴者可以傾聽、安慰、引導、支



持與鼓勵，陪伴者也可以與河流一起建構與描繪出前面的地圖；但是河流終究還是得自己去體驗暗流的可怕以及陷入漩渦時的無奈，河流也必須自己走出屬於自己的道路，因為陪伴者不可能成爲一位拯救者。

壹、對於關係的反思

一般而言，諮商師在結案時，大多會跟當事人說，若有需要時，你可以再回來尋求協助，但多數還是會限定在諮商室內的晤談吧！而我與小旋四年多的互動關係，其實已經是超越一般的諮商關係了。誠如我在本文中的自我界定，是一位陪伴者的立場。是我違反了專業的界限嗎？如此說，好像過於沈重與嚴厲，但是我也無法否認，當我看到小旋的求助無門與急切需求時，我會很自然地伸出援手，所以我確實也覺察到了自己想去拯救的需求。另一方面來說，這畢竟是我接觸實務工作四年多以來的唯一的狀況。而這一個例外又是怎麼發生的呢？我想一開始是跟諮商的場域有關吧！在現階段學校諮商的環境中，諮商關係似乎還是歸屬於師生關係中，諮商師是輔導老師，來求助的學生也以老師的身分來界定諮商師，所以在學校時，我與小旋的關係不僅建立在諮商室內，而是校園內了。再則，針對小旋這種心理與外在環境都匱乏的個案而言，我認爲提供一些適度的支持是有其必要性的。另外小旋畢業後的遭遇，令我覺得愕然，同時也有很多想法隨之而來：例如，思考當如何繼續協助他走出這個創傷；重新評估當初諮商的成效；開始認真地想對這個個案做定期的追蹤，試圖探討他不斷陷入內外困境的因素。所以這長達四年多的互動關係不單是我的選擇，也是一個歷程的結果。整體而言，我雖然把這整個過程視爲一種陪伴，但其背後的動力則包括了：環境的因素，小旋的無助，我自己想要拯救或是挽救的需求以及探索的目的。

貳、對於整個過程的反思

而回顧這篇文章的寫作，在敘述、整理、詮釋與反思的過程中，新的理解與建構不斷地產生，因爲針對特定研究主體的敘述與詮釋實質上是一段作者與文本持續的對話歷程，Sexton (1997)認爲，知識是在人際溝通的歷程中得以發展，而社會建構主義者也強調，所謂的諮商實務工作是諮商師與當事人在持續敘述中所發展出來的意義。所以寫作的我回顧著過去的諮商關係，也詮釋著記錄下來的文本，而文本也藉由其外顯與內隱的意義以及其背景脈絡來與我對話，在此溝通互

動中，新的意義因此產生。

一、陪伴者的執著與盲點

我在整個反思過程中，看到自己最大的一個盲點為：我在一個複雜的系統中執著地想找到一個簡單的因果關係，也就是想找到一個答案。這點使我回想到，我個人在學習諮商專業的歷程中，第一個學習到的諮商地圖是整合式的諮商模式，整合了情緒、認知與行為三個層面：從事件切入，探索情緒，覺察自動思考，洞悉主要信念，最後則碰觸到當事人的最深需求(the deepest longing)，由此再進一步引導當事人覺悟到其需求之不實際以及哀悼其盼望的落空，進而開始願意改變其主要信念、自動思考、進而轉變其情緒與行為，而我印象很深的是，老師也常在黑板上畫憂鬱症或其他困擾的概念圖，而概念圖的最底下總是追溯到其根源(etiology)。所以我總是想找到當事人的問題源頭，也總認為有那麼一個根源在那兒等待著我的挖掘。雖然日後我也陸續受到系統觀的薰陶，敘說治療的影響，甚至被完形的理念所吸引，但是我要尋根的意念似乎還是固著於早期的學習中，甚至是僵化在追尋因果關係的文化中。而在此寫作的對話場域中，我理解到，或許沒有一個真正的根源在那兒等我終於的發現；或許所謂的事實，是一個過於複雜的交互作用系統，而任何想要釐清因果脈絡的路徑分析圖都很可能只是一種片面的推論。

二、變動的故事情節與建構

寫作過程中，我也慢慢體會到，每一個階段的諮商或對話只是對話者（當事人與諮商師或是任何的兩個人）在彼此聽與說的敘說中共同建構的一組概念或是概念圖，這樣的圖會隨著敘說內容的不同、多寡、深淺或是敘說角度的不同而改變。例如：想從「義務」與「放棄」壓迫中逃離的小旋；被禁錮於「失落」與「哀傷」堡壘中的小旋；內心深處極度渴慕愛與接納的小旋；步入性侵害陷阱而充滿恨意與自責的小旋；覺悟到與雙胞胎妹妹之間愛恨情仇的小旋；以及再三陷入自我挫敗模式的小旋。從建構主義的觀點來說(Hayes & Oppenheim, 1997)，個體乃為自己的歷史學家，他可以選擇以不同的態度去面對過去，可以視之為一個威脅而逃避，或是願意把過去整合到現在的自我結構中，因此事實永遠無法得知，因為它需要在當下的情境脈絡中被呈現在當下。所以或許有關小旋的外在困境以及造成他不斷陷入的內在困境，以其極為複雜的系統交織成一張網，但是小

旋只能以他熟悉的方式以及他當下的體驗去解釋與敘說他的生活，而我則以我的背景理論與經驗去試圖了解，甚至影響小旋的世界，例如，敘說治療取向裡命名和外化的理念；完形治療中未竟事件的處理；安全依附關係對於自我概念和情緒撫慰能力的影響；甚至是強調專業諮商的可能幫助。因此小旋與我長期的互動歷程中，會隨著小旋當時的感受、體驗、揭露與整合，以及我自己當時的背景理論與假設（前概念）而建構起不同層面的故事。所以我認為所謂的事實（那一張交纏的網），無法以演繹式的推論去還原真相，只能在循環詮釋中去得到較為完整的建構吧！誠如詮釋學觀點，理解是一個不斷循環的歷程，對於部份的理解須被整體的意義所引導，而對於整體的理解又有賴於對部份的理解來達成（沈清松，1993）。

三、認知的理解與生活的體驗

透過寫作歷程中故事片段與整體脈絡間的來回體會，現在的我較能放下探索真相的需求，而能夠接受過去那段我與小旋互動的對話中，每一個階段都是我們共同的一個詮釋，只是在來回循環的詮釋中，我們得以有更豐富而完整的建構。雖然植基於對過去故事的理解，我與小旋也一起建構了他未來故事中可能的方向與情節，例如一些自我情緒撫慰和調適壓力的方式以及尋找內外資源的可能方法。但是小旋並無法在真實的生活中落實他新的建構和體驗到新的故事，因此他還是繼續陷入在舊的模式中。而在這寫作對話的場域中，我也逐漸體會到，理解與經驗是一體兩面的建構，理解源於生活的經驗，而藉由生命中的體驗也才能堅固概念上的理解（劉家亮，2001）。所以人雖然可以以不同的觀點來詮釋與建構自己的過去，但是建構卻不可能單獨存在於人的意識層面，也無法只停留在口語的述說。換句話說，認知上的建構還是無法脫離當下所處的日常生活經驗。所以對於現階段的小旋而言，雖然在過去一些經歷中（先前的諮商以及後來有幾次的晤談）曾經藉由對談歷程而能建構出一些新的自我概念與新的情節，但是因為他內外資源／支持的匱乏以及所遭受到的再次創傷，以致於新的建構無法在他的理解中生根，也無法轉換成現實的生活。我想對於身處於資源極度匱乏的小旋而言，藉由短期與偶而的敘說，要在生活上落實新的建構是不容易的。所以現階段的我期盼小旋藉助於定期的諮商關係、密集陪伴與互動的歷程來穩固他新的自我建構，印證新的敘說，體驗新的生命。雖然小旋願意試試看，但是這畢竟還是他

個人的選擇與決定。陪伴者可以影響河流的韻律，但是無法決定河流的走向。

四、陪伴者的放下

至於我的另一個質疑，即我過去所提供的諮商與陪伴究竟對於小旋是否有所幫助？針對這點，我也逐漸能夠釋懷。因為我理解到，所謂的助益與否端賴小旋的詮釋、我自己的詮釋以及我們共同的詮釋吧！而透過前面所引的一些片段，小旋也詮釋出了這段陪伴對於他的意義，其中一點就如他所說的：「一個不會離開我的地方」。所以剩下的部份就是我自己對於自己的質疑了。雖然我在認知上知道諮商成功的百分比是低於百分之四十的；我也知道諮商師的能力有限，但是潛意識中，我還是無法接受我自己的無能為力或是無法拯救當事人脫離苦海，因為這畢竟是我當初投入此領域的一個使命感啊！Cormier (1988)曾經整理出實務工作者一些有如神話式的信念，包括了，諮商師懂得東西一定比當事人多；諮商師知曉所有有關生命與死亡的事情；諮商師可以拯救這世界因為諮商師是不會被打敗的等等。雖然這些神話是非常荒謬的，但是在反思中，我發覺自己還是試圖努力去介入超出我能力範圍的事情。行文至此，現在的我告訴我自己：諮商師無法解救當事人脫離苦海，諮商師只能陪伴、引導與協助。當事人必須是自己的拯救者，小旋也必須是自己的拯救者。

在回顧、敘述、詮釋與反思整個寫作的過程中，新的建構與新的理解不斷地形成，而我知道我必須在與當事人持續的互動過程中，進一步體驗與經歷我新的建構與理解，如此才能真正活出屬於我自己的新故事。所以現在的我選擇放下：放下對於小旋的負擔，放下對於事實的執著，也放下對於自己的質疑。回顧這一路陪伴的過程，看著小旋，也對照我自己一路走來的足跡，不管是諮商專業的成長，還是個人生命的歷程，我想，我除了寫小旋的故事之外，也同時在記錄著自己的故事吧！河流持續流動著，而我們的故事也都繼續在進行中…

針對本文之任何回應、回饋或意見，請直接聯繫：范幸玲，屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號，美和技術學院，TEL：(08)779-9821 轉 323，e-mail：x3132@meiho.edu.tw

收件日期：2004 年 9 月 23 日

通過日期：2005 年 5 月 9 日



參考文獻

- 李開敏 (2003)。受害兒少的創傷與輔導。《月旦法學雜誌》，96，54-74。
- 林佩儀 (2002)。性侵害治療的省思—以女性受害者為例。《諮商與輔導》，203，13-16。
- 沈清松 (1993)。詮釋學方法評介，《國立政治大學通訊社》，1，5-17。
- 卓文君、徐西森、范幸玲、黃進南 (譯) (2002)。《完形治療的實踐》。台北：心理出版社。
- 易之新 (譯) (2001)。《故事、知識、權力》。台北：心靈工坊。
- 洪素珍 (1996)。性受虐者諮商歷程的初探。《中華心理衛生學刊》，9 (1)，67-92。
- 畢恆達 (1995)。生活經驗研究的反省：詮釋學的觀點，《本土心理學研究》，4，224-259。
- 劉家亮 (2001)。「哲學詮釋學的基本特徵」到底是什麼？《山東大學學報》，4，21-29。
- Cormier, L. S. (1988). Critical incidents in counselor development: Themes and patterns. *Journal of Counseling and Development*, 67, 131-132.
- Hayes, L. R. & Oppenheim, R. (1997). Constructivism: Reality is what you make it. In Sexton, L. T. & Griffin, L. B. (Eds.), *Constructivist thinking in counseling practice, research, and training* (pp.19-40). New York: Teachers College Press.
- James, B. (1994). *Handbook for treatment of attachment-trauma problems in children*. New York: Lexington Books.
- Sexton, L. T. (1997). Constructivist thinking within the history of ideas: The challenge of a new paradigm. In Sexton, L. T. & Griffin, L. B. (Eds.), *Constructivist thinking in counseling practice, research, and training* (pp.3-18). New York: Teachers College Press.
- Wyatt, G. E., Newcomb, M. D. & Riederle, M. H. (1993). *Sexual abuse and consensual sex*. California: Sage Publications.



The story about Shan, the narrator and their interactions—The process of a counselor's reflection

Shing-Ling Fan

Meiho Institute of Technology

Abstract

This article did not follow the formal forms and methods of a research paper. Nevertheless, this article, based upon the main principles of a hermeneutic approach to inquiry, tried to tell a story about Shan, about the narrator and about the interactions between Shan and the narrator. Counseling transcripts, interview records, letters and emails related to Shan were collected for more than four years. The hermeneutic circle and the dialogical spirit were used in the reading and writing process of the article. The author (the narrator) found out that the process of counseling, interviews and writing was a process of co-interpretation and co-construction. In the other words, the client or the speaker told their stories according to their life experiences and cognitive patterns, the counselor or the listener interpreted their stories based on their theoretical background and pre-understanding. Finally, in the process of two people's conversations, new stories or new meaning were constructed. Therefore, the reality was a complicated interacting web and we possibly could never know the truth. We can only co-construct the past story, which was understood by both speaker and listener and then decided the further structure and plots of the following story. However, the main character had to live out the new story so that the new construction was able to exist in reality.

Keywords: story, narrative, construction

