

# 一位資深心理師的受苦生命經驗轉化與實踐之敘說研究\*\*

陳增穎\*

田秀蘭

南華大學 生死學系

國立台灣師範大學  
教育心理與輔導學系

本研究的目的是瞭解資深心理師的受苦生命經驗內容、從受苦到轉化的歷程、經歷受苦生命經驗後的轉化，以及受苦生命經驗如何影響其在專業中的理念與行動。本研究採用敘說研究法，訪談一位資深心理師，讓故事反應受訪者的經驗，採用「整體—內容」資料分析方式，並就受訪心理師的敘說故事，針對四個研究問題提出主題整理與研究者的詮釋。從研究結果得知心理師遇到先生外遇、與幼女被迫分離、好友中傷，以及成為新主管的眼中釘。從受苦到轉化的歷程中，心理師放棄挽回先生的期待，對女兒的愛讓苦不再是苦，加上正向思考，做自己能做的事，更在朋友的幫助下重拾對人性的信心，不隨他人之惡起舞，即使外在受苦環境不變，內心仍可過喜悅自由的人生。經歷受苦生命經驗後，心理師得到的轉化是：用經歷過的苦難來幫助自己，走出受苦的速度越來越快，以及悟出生命與人際的智慧在「善了」。在實務應用方面，則真的懂得並接受個案的苦，對嚴重問題個案的敏銳度增加，處理個案的方式更多元，跨出單一角色的界限，涵容個案對心理師的傷害，掌握療癒的歷程，以更多的耐心、信心和希望陪個案走過痛苦。

**關鍵詞：心理師、受苦生命經驗、敘說、轉化**

## 壹、緒論

### 一、研究動機

受苦 (suffering) 是人類必經現象，諸如聖經、佛經、華人文化及諺語都說苦為人生常態。根據 Cambridge Advanced Learner's Dictionary (2011)，「Suffering」意指「experience

\* 通訊作者：陳增穎，嘉義縣大林鎮南華路一段55號，e-mail：chengtsenyinying@yahoo.com.tw；(05) 2721001轉5411。

\*\* 本篇收件及審稿過程由副主編許維素擔任。

physical or mental pain」(經驗到身體或心理上的痛苦);而中華民國教育部國語小字典(教育部, 2011)對「苦」的定義為:沉重難忍的感覺、難以忍受的境況。Rodgers 與 Cowles (1997)曾指出「受苦」是一種個人化、主觀的且複雜的經驗感受,它是一種心理現象,主要的特徵是在某種威脅的情況下,對個人的完整性、自主性及人性尊嚴造成失落感與不滿意感,甚或引發焦慮、憂鬱、低自尊、困惑、無助感及部分生理症狀(Sherman & Thelen, 1998)。Ferrel (1996)亦曾言受苦是「威脅到個人自我的經驗」,這些定義說明受苦是個人知覺或碰到實際的威脅,影響其最近的狀態或未來的目標及意向。

苦難會造成個體對現實世界知覺的改變,體認到命運的不確定性,促使其面臨典範轉移(paradigm shift)的臨界點(Targ & Hurtak, 2006)。受苦雖會「動搖個體的中心意義」,但如果受苦者能敘說並詮釋這個受苦經驗,為受苦經驗找尋意義、目的或可以接受的理由,改變將有可能發生,使個體重獲自主性,也比較不會有因受苦情境無法解決或修復的無力感(Jezuit, 2000; Park, 2005)。

Frankl (2006)主張從受苦中發現意義可昇華苦難,強調發現意義的重要性,有學者指出建構意義就是個體試圖從光明面來看待受苦事件,或者從認知上「修通」(working through)或「修訂」(reworking)事件,尋回對受苦事件的控制感、可預測性及可理解性(Park, 2005)。當個體受苦時,首先會想瞭解事件,並希冀能「發展出新目標和新目的的能力,或建構一種吸收整合負向經驗的自我感的能力。」(陳家雯, 2003)特別是理解和能從經驗中發現好處,可以協助重建被粉碎的世界觀和自我感,平息事件帶來的情緒痛苦。但是當前的研究並未說明個體如何從受苦中轉化,無從得知受苦者在受苦當時有哪些方式(包括想法或行動)協助他們度過,使他們因而能轉化受苦的感受。

過去很多研究的焦點都在生命中的危機、創傷、痛苦的負面影響,近十年來有越來越多的研究則致力於找出苦難或創傷的正面效果(Ting & Watson, 2007)。不同的學者用不同的詞彙說明遭遇危機狀態後的正向改變,其中以Tedeschi、Park與Calhoun (1998)的「創傷後成長」一詞最有名,強調個體在「極端不願意發生的事件後的成長」。但研究者認為「創傷」的字眼過於強烈,DSM-IV-TR (American Psychiatric Association, 2000)裡所定義的創傷後壓力疾患(PTSD)其事件(如:目睹或經歷強暴、癌症、戰爭、重傷害、天災等具死亡威脅情境)比本研究的受苦經驗嚴重,何況會促進成長改變的事件並不限於巨大的創傷經驗(Aldwin & Levenson, 2004)。故研究者擬以「轉化」(transformation)一詞來說明受苦經驗後所帶來的轉換和變化。從震盪、掙扎,到轉化是一連串的對自我內在、及自我與外界不斷互動的歷程,期間個人對生命的看法、觀念、自我概念與認同等可能都會有所變化,是一種主觀經驗與意義不斷建構的歷程(林金梅, 2004),也是改變後的結果。

研究者為一資深諮商心理師，從平常和同儕的對話中曾體會到生命的不完美及受苦的必然性。回顧研究者的個人生活，經歷同儕死亡、失戀、育兒等受苦經驗，不因「心理師」這個身份而得以倖免，引發研究者想進一步瞭解資深心理師受苦生命經驗的興趣及好奇。學界慣稱有創傷經驗的心理師為「負傷的治療者」(wounded healer)，有關的研究(李雅文, 2006; Cain, 2000; Elliott & Guy, 1993; Mander, 2004; Umans, 1998; Waring, 1997)多集中在討論心理師早年的創傷經驗(童年性侵害、肢體虐待、父母酗酒、原生家庭功能不良、精神疾病等)對現在治療工作(反移情、職業倦怠、同理心、工作同盟、人際覺察和支持能力等)的負面影響，並假設個人的未竟事務不利於治療效能，使得這群心理師被污名和病理化。雖然亦有研究(Callahan & Dittloff, 2007; Demarce, 2007; Maggio, 2007; Slattery & Park, 2007)探討心理師的負向生命經驗對個人的轉化與對專業成長的影響，但卻採用較橫向、部分訪談的方式，缺乏整體、縱觀的脈絡，無法得知受苦當時及受苦後轉變的來龍去脈。

本研究將以敘說訪談的方式深入瞭解心理師受苦生命經驗內容，從受苦到轉化的歷程為何？經歷受苦生命經驗後的轉化為何？還原心理師受苦生命經驗的整體背景，並進一步瞭解轉化後的受苦生命經驗如何影響其在專業中的理念與行動。

## 貳、研究方法

由於苦難的不可避免性，Frank (1995) 相信每個人都是負傷的敘說者(wounded storyteller)。受苦生命故事之所以「值得說」(tellable)，是因為它和尋常生活不同(McLeod, 1997)。敘說讓個體成為故事中的主角，讓敘說者能夠修正斷裂的生命，反映出個體努力要重新思索這段受苦事件以包覆至生命的歷程裡(Gelardin, 2001)。當此時，敘說的過程可視為個體努力去因應負向生活事件結果，及改變和失落的影響的反思(Borden, 1992)。藉由敘說故事來沈澱、理解自己為何能存活下來，也藉此協助他人熬過受苦，這是一種對全體人類的一體感，也是一種責任感，在改變自我的同時，也影響了他人的生命，說者和聽者都在互惠中得到了尊重。

因此本研究將敘說做為資料蒐集及分析的方法，採用「整體—內容」的五個分析步驟：(1) 反覆不斷地閱讀故事文本資料，找出受訪者的行為模式；(2) 提出對受訪者的初始與整體的印象；(3) 決定內容的特殊焦點或主題；(4) 標示不同主題；(5) 確認分析結果(Lieblich, Tuval-Mashiach, & Zilber, 1998)。

## 一、研究參與者

Creswell (2007) 指出好的敘說研究在於聚焦一至三位受訪者，敘說分析的內容要豐富且充實，用文學的方式敘說具有說服力的故事以回答研究問題。本研究參與受訪心理師艾蒼（化名），服務於大學學生輔導中心，四十多歲，心理系所畢業，從事輔導推廣工作及心理諮商達十五年以上，具備心理師執照。艾蒼為研究者的前輩，平日並無私交，研究者尊敬其在專業領域上的成就，於專業研討會或相關場合碰面時，會諮詢輔導與諮商實務經驗，其後遇到工作瓶頸或亟需演講資料，她便成為我的求救對象；有時事態緊急，她也總能不厭其煩地接聽我的叨擾電話，迅速提供解答，所以這次要進行資深心理師的受苦經驗研究，研究者又向艾蒼徵詢意願，得到知後同意且承諾願意投入長期的研究訪談關係。由於在邀訪的過程中受訪者能感受到研究者的誠懇及肯定本研究的價值，所以在第一次訪談就能侃侃而談。在訪談過程中，受訪者原本因擔心會曝露情節中的其他人物而想保留某段受苦經驗不談，最後在思及個人生命轉化會因略過此段經驗而不完整，仍決定要敘說此段受苦經驗，而研究者也回應受訪者的擔心，允諾在呈現研究結果時會事先讓受訪者過目，注意保密原則。

## 二、研究者對敘說訪談的準備

採用敘說的方式進行訪談，研究者將邀請受訪者談論有關的生命經歷，這樣的訪談方式不同於問答式的訪談模式，其特色在於以「即興敘述」的方式進行，故並不需要敘說者事前有結構地預備或是演練，但是在邀請受訪者時，研究者即已向受訪者說明本研究的研究問題，因此研究者假設受訪者在訪談時已「選定」數件發生在過去的重要受苦生命經驗，準備在進行訪談時敘說。

當受訪者答應研究者的邀請時，研究者一方面有研究進度達成的雀躍，一方面也好奇將會聽到什麼受苦生命故事。在諮商實務工作中，我已聽過許多當事人的故事，我該把可能會被受訪者說出來的故事先想過一遍嗎？如果受訪者說出很悲慘的故事，我該如何反應？我似乎也「暗自希望」能聽到特別與眾不同的故事，這樣我的研究才有「可看性」？若非如此，我是不是會覺得很失望？

由於有這些內在的覺察與提問，因此研究者在訪談前調整自己對本研究的認知與心情，提醒自己保持平常心，不能忘記研究倫理和質性研究的精神。受訪者的每一個故事都必須在她的特殊脈絡裡得到尊重，這些故事和生命經驗對她都是有意義的，無論其是否在外人眼中看似尋常。此外，平常一般的經驗也可能內含不凡的現象，因此研究者的挑戰在於如何將這種不凡找出來，透過撰寫故事與深度分析的方式，使這些經驗的不凡性被看到

和被理解，使它們對研究者、受訪者和讀者皆具有重要性。

### 三、研究者對本研究問題的先前理解

人在幸福的時候，不會問自己「苦？不苦？」的問題，一旦問了，就是覺得自己在遭受不幸了。或許是多愁善感的個性，讓研究者在成長的過程中常常覺得人生不圓滿，但樂觀開朗又倔強的性格還是會讓自己想辦法緩和受苦的情緒，繼續朝著目標與理想前進，因為研究者的座右銘就是「理性與感性融合，IQ 與 EQ 並重，可以勇敢，也可以溫柔。」相信自己在身體力行當中也做到了，所以有朋友形容研究者為「有柔媚，也有堅強」。

曾經聽到一句話：「自己的痛苦是自己放大的，把自己的痛苦放到眾生之中就不算什麼了。」研究者常拿這句話來勉勵自己，當研究者在痛苦的時候，除了細細體會痛苦當中點滴複雜的情緒，探究這些情緒背後的想法（例如：希望獲得他人的肯定與讚賞、想要卻得不到放不下、怕死），還常在心裡想著：「這真的是世界上最痛苦的事情了嗎？」答案當然是否定的。例如研究者剛出國讀書時，不適應國外的學習環境，人生地不熟加上語言不流利，覺得很痛苦，可是竟然聽到某位一向敬重的教授突然過世，當場痛哭失聲。在哭泣的時候，研究者想到雖然自己的情況不好，可是別人是連性命都沒了，在那當下我更哀悼的是他人失去生命，相較起來自己的痛苦真是「小巫見大巫」。

雖說悲傷或痛苦的事情是不能被拿來做比較的，每個人的境遇本來就不同，所承受的痛苦也不一樣，我們無從決定誰比誰更傷心，但研究者的確是從這種「向下比較」（downward comparison）中獲得慰藉，學到感恩、知足，免於沈淪與自憐自艾。這並非輕視自己親身所受的苦，反而是不敢「自滿」自己的苦，想到別人也會受苦，而且比自己更苦，讓同樣也是心理師的研究者學習悲天憫人，對他人也和善、寬容多了。

受苦的過程是辛酸的，受苦後的結果也不一定是甜美的，在經歷某些受苦生命經驗後，研究者的人生觀從「人生應該要怎樣」及「人生應該會這樣」轉變成「人生不一定會這樣」，但也因為有這些「意外」岔出來的受苦經驗，才讓生命有這麼多故事可以敘說，也對自己能在受苦當時找到應對之道且生存下來感到佩服。就像 Gelatt（1989）針對生涯發展歷程提出的「積極的不確定性」（positive uncertainty）概念一樣，對不可預期又複雜的生命歷程保持彈性，學習跟不確定性和混沌（chaos）共處，少了執著與僵化，對於應付困境會有助益。

人生某些時刻裡，有些苦是說不出的，當時不能或不敢說，並不表示以後不會說。剛開始敘說可能只是抱怨加渲洩的「倒垃圾」，也許摻雜一些謊言與遮遮掩掩，但好的聽眾曾讓研究者在敘說後越來越清楚自己的想法和心情，也看到自己的潛力和願景。感受到被

接納與包容，及敘說後改變的力量，研究者更相信沒有「不能說的秘密」，只有「不能被接納的秘密」。因此，研究者願意以一種專注凝神的態度進入他人的生命故事裡，讓他人的生命故事在此得到認可，毋須掩飾與隱瞞，還能重寫自己的受苦生命故事，進而成為影響他人的力量。

#### 四、資料蒐集

訪談地點由受訪者指定，約在其平時修習氣功的道場，其內有安靜不受干擾的隔間，是她的安全平靜之處。訪談共進行四次，約 9 小時 20 分。研究者的訪談大綱如：請就您所畫出的生命線圖，談談發生在生命中的受苦經驗，敘說其中每一個細節；經歷這個受苦生命經驗時，有哪些方式協助您度過，使這個受苦生命經驗由受苦朝向轉化？受苦生命經驗對您造成哪些改變？受苦生命經驗的轉化如何實踐於諮商實務中？開放性問題目的在引發受訪者的敘說動機，鼓勵受訪者進一步敘說經驗，接著依受訪者的回答再提出探查式和追蹤式問題以催化敘說。例如：「所以妳覺得是因為前面所受的這種苦培養出妳這種直覺和敏銳？好像超越妳專業理性可以說出來的？」（艾蒼 1-599R-1）從受訪者蒐集到的訪談資料串聯相關的敘事以了解不同經驗和主題，回答本研究的問題。

在訪談的過程中，研究者亦秉持羅傑斯（Rogers, C）個人中心治療學派「正確同理性的瞭解」的精神，透過一步一步地與受訪者的對話互動，儘可能細緻地了解受訪者的感情和經驗，並和受訪者核對研究者了解的正確性，例如艾蒼說：「對女兒的感情就是我唯一的寄託。」（艾蒼 1-387-1），然後研究者回應：「雖然是很辛苦！」（艾蒼 1-386 R-1）這句話雖然簡短，肯定是觸動了艾蒼，所以她接著說：「所以那時候就一直在哭，想說我一輩子也沒哭過那麼多，就覺得天天在哭。那時候就禮拜五去啊，禮拜天回來的時候她就黏著妳哭，然後妳也抱著她哭，哦！就覺得這人生怎麼會這樣？妳要離開她也捨不得，她就雙腳夾著妳，不讓妳離開，然後手又勾著妳，死都不肯放手，又很想把她帶回來但是不行。」（艾蒼 1-389-1, 2, 3）傳達出研究者有專心傾聽受訪者、確實非常想要了解她的心情，鼓勵受訪者豐富敘說內容。

#### 五、資料分析

在敘說研究裡，分析指的是「安排和重新安排晤談的文本，針對言說中發生的事情的理解，加以檢測、澄清和深化的過程。」（Riessman, 1993）。如前所述，本研究採用 Lieblich 等人（1998）「整體—內容」的五個分析步驟，首先研究者仔細地閱讀訪談逐字稿，直接進入受訪者的故事文本。在與艾蒼對談的過程中，她數次提到最喜歡的是從谷底當中

爬升上來的過程和狀態，最常跟我說的一句話就是：「我們要一起幸福喔！」在先生外遇、好友背叛、主管刁難的受苦事件發生後，她仍堅信自己現在的生命另有一番幸福風味，故我們一起將其整體故事命名為「重新掌握幸福之鑰的艾荳」（礙於篇幅限制，本文省略整體故事全文）；其次根據研究者對艾荳的訪談印象及訪談文本，撰寫出對她的初始與整體印象；接下來研究者根據研究問題與目的決定內容的特殊焦點與主題，援引訪談文本中有意義的段落敘述做為佐證，整理出數個次主題，並將研究者的詮釋呈現於其中。研究者的詮釋目標是朝向「可信度」（believability），即朝向增加理解（Riessman, 1993），意欲透過詮釋，細心地注意受訪者的故事脈絡，以及她在經驗當中的觀點。研究者自身的歷練與閱讀，加上對現場長程的經歷與體會，兩造互動，將會告訴研究者哪些是進行詮釋的可能脈絡（蘇絢慧，2006），而使詮釋更廣泛全面及連貫一致，對受訪者亦產生意義。

## 六、研究嚴謹度

敘說研究品質的評鑑標準應是研究者如何宣稱其研究具有「可信賴性」（trustworthiness）和「真實性」（authenticity）（Mishler, 1990）。本研究結果充分呈現原始資料證據，分析與詮釋也連貫地整合成一整體的圖像，並用精簡的概念說明研究結果。可以說明本研究嚴謹度的方法，包括：（1）研究參與者檢核：研究者撰寫完受訪心理師的受苦生命經驗故事及詮釋後，即詢問受訪者有無需修改之處，並邀請受訪者撰寫研究回饋，以辨認研究結果是否能表達受訪者的真實性。例如艾荳寫道：「看了第一次的文字稿，又哭了一次，文字的力量真大，細膩的研究者用了很貼切的文字，讓我在閱讀的過程中再次浮現每個事件的畫面，……（略）。但更重要的是從文字中最能看見改變的力量被記載下來……（略）」（2）三角驗證：本研究採取不同研究者的三角驗證，另外商請博士班同儕閱讀受訪者的逐字稿和研究者的詮釋分析，以檢核彼此的一致性，驗證的結果發現整體生命故事撰寫上有漏失，經研究者反覆閱讀逐字稿後再次交換意見及補正；（3）同儕簡報：每二至四週和研究者的教授討論，協助研究者自我反思，誠實地面對研究過程，並檢視研究資料所做的初步詮釋；（4）參照適切性的材料：以錄音方式記錄雙方的對話過程，並輔以研究者的訪談札記和省思日誌；（5）長期投入與觀察：所進行的深度敘說與訪談皆約持續一個月，並視資料收集完整與否追加訪談，彼此形成的研究關係長達一年半，累積為研究者對受訪者的認識與觀察，形成整體印象。

## 參、研究結果

### 一、對艾蒼的初始與整體印象

艾蒼是諮商輔導工作的前輩，但除了專業的問題外，有關她的個人生活我們卻一直沒有機會好好坐下來聊聊，第一次訪談也是我第一次聽她說故事。在訪談艾蒼的過程中，我數度紅了眼眶，問她為何能在敘述時如此平心定氣，她則回答說已經沒有當初那麼心如刀割了，每重覆敘述一次就會有更多的反思，越來越不害怕這些傷痕讓人知曉，過往的秘密逐步從黑盒子中釋放，好像從周哈里窗的「秘密區」緩步移至「公開區」。艾蒼說：「對世人或是這個世界來講，秘密很快就成為遺忘的歷史，但是只要說出來，或許也能對世人產生一點療效。」她大大方方的態度，正是在不斷地鍛鍊自己面對的勇氣，每面對一次，就會越坦然。

從訪談中得知艾蒼有三個重大的受苦生命經驗，分別發生在 34、38 和 41 歲時。其中最大且最低落者為第二個受苦經驗、第一個受苦經驗次之，第三個受苦經驗再次之。談到第三次的受苦經驗，艾蒼歸功前面兩次受苦經驗讓她學得智慧，使她沒有囿陷在痛苦中太久，她已經懂得如何才能自在地做自己該做的事情，朝向快樂、喜悅的地方去安頓生命。

### 二、艾蒼的受苦生命經驗內容

#### (一) 先生外遇、與幼女被迫分離所造成的情感失落

艾蒼與先生相識於大學時，兩人愛情長跑多年，有情人終成眷屬，本以為這是童話的圓滿結局，但婚姻生活才持續兩年，先生的背叛就毀滅了互愛互信的誓言：

「34 歲那時候，我…我發現我老公有外遇，34 歲那一年，應該是……那時候就突然很震驚啊！因為覺得怎麼會發生這種事情，覺得不可思議啊。」(艾蒼 1-235-1)

「因為我跟我老公是認識八年才結婚，真的都不會吵架啊，覺得感情真的很好，可是呢？為什麼他會外遇？」(艾蒼 1-243-1)

再多的疑問與為什麼依然抹煞不掉眼前的事實，她也曾想過如果先生肯回頭，她可以當成那只是逢場作戲，如此低聲下氣與委曲求全。但先生並無悔意，也不想結束這段婚外情，不是冷若冰霜，就是惡言相向，她再也不認識這個原先她深愛過的男人，他的不忠不但深深傷害她對他的信任，他出軌的行徑浮上檯面，彷彿宣告往昔甜蜜的生活是一場騙局，破壞了她對婚姻的信念，還有對親密關係的依賴。

雪上加霜的是，艾蒼還失去婆家的支持，婆婆當然是站在自己的兒子這一邊，一開始是對她加諸莫須有的譴責，然後是要她一忍天下無難事，只要男人有拿錢回家，女人就睜

隻眼閉隻眼，可是婚姻不是一紙長期飯票的契約，而是她對他真實的感情與承諾的期待。婆婆沒有同情她已夠讓她心寒，最後竟要她把女兒送回鄉下老家：

「我就很難過啊！我就不要啊！可是他自己承受不住了，她每天四點打電話來，他自己也承受不住了，就要把小孩送走，我不願意啊，就大吵一架，可是他就是要，所以他就把小孩載回去。」(艾蒼 1-297-1)

先生的愛情不可仰賴，唯一的女兒又被剝奪，親情之樂被硬生生拆散，這對艾蒼而言無疑是雙重的失落，加倍的打擊。她當然捨不得女兒，不可能放著她不管，但每一次的探望與分離，就是風塵奔波的磨難，就是一次次的撕心裂肺。既然先生無情，她也想痛快的分手，但提到離婚，又為了女兒的監護權僵持不下，形成進退維谷的雙輪局面。這整起事件明明她和孩子都是無辜的，所受到的卻是如此不堪的待遇，值此情境，怎能無怨尤，怎能不傷心呢？

## (二) 好友中傷再次掀開被背叛的痂疤

第二個受苦經驗發生在職場中，當時艾蒼很想考博士班、考心理師執照，好不容易兩個都考上了，公司裡卻開始有耳語流竄：

「博士班放榜考上之後，我的單位就出現一個狀況，那個對我殺傷力是滿大的。就是說我的另外一個同事開始亂放話，她說我之所以能考上是因為我上班都沒有在工作，都在唸書。後來就是因為她有去運作，變成我不能去唸，去在職進修。」  
(艾蒼 3-12-2, 3)

如果這個不合理的中傷是出自於局外人之口，或許受傷不會那麼重，但流言卻來自一向信任的朋友，想都想不到。平常辦公室裡只有她們兩個女生，生活作息和年紀都差不多，自然而然走得很近，話題天南地北。之前婚姻觸礁時，艾蒼雖沒有跟她說發生了什麼事，但是這位朋友教她化妝打扮，她心裡也是很感激，常做些事情來報答她。誰會想到表面上跟妳那麼要好的人，其實在背地裡搞鬼呢？

暫時不能去念書還算小事，休學還可以讓自己先喘口氣，令她痛心的是朋友的無情。是不是工作場合中的利益衝突讓朋友憂慮、害怕，因為考上博士班顯示艾蒼的能力比較強吧，可是她從來沒有因此沾沾自喜，也無意威脅她，但是她卻想要運用權謀惡意排擠她。被先生背叛的傷口猶隱隱作痛，這會兒又被朋友狠敲一記，人都是這樣嗎？人心難道真比水裡的暗灘還凶險？

「一直到我考上到我第一年休學之後，我發現是她一直在這樣整我，那種東西就很創傷，被好朋友背叛，更深的是那種……我覺得人真的很可怕，人真的是很可怕，她跟你是那麼要好。」(艾蒼 3-28-4)

人性的溫暖在於用心去看待別人對你的好，人性的黑暗與恐怖在於不知感恩，當他們不喜歡你的時候，不會因為感念舊情而放過你。生命中曾經最信賴的愛情和友情都不可依恃，對人性一而再的失望一度讓艾蒼想自殺，如果痛苦再繼續蔓延下去，她要怎麼重拾對人性的信任？

### （三）成為新主管的眼中釘，同事連坐遭解職

第三個受苦經驗發生在新職場，艾蒼離開舊職後，在忙碌中逐漸淡忘之前的不快與失落，迎向新工作的挑戰。她自認在崗位上兢兢業業，不敢有絲毫懈怠，但是當她任期一到不再擔任主管，想不到面臨的竟是秋後算帳：

「新任老闆跟我說，他認為我過去所做的事情讓他很失望，他說他認為學校付我的錢，我做的事不值得學校付我那些薪水，這些話讓我覺得很受傷。」（艾蒼 4-64-4）

她不敢說她把所有的事都做的很完美，但是她不能接受這樣的評語，完全否定她過去的用心與付出，如果她真的做不好，要責怪也是她的直屬主管來批評，但是原來的長官認為她做得很好，而新主管剛來什麼都還沒看到，都還沒去瞭解前因後果，就說出「妳不對！」這樣的結論，真的讓她覺得很不公平，不明不白被污衊讓她既屈辱又傷心。

縱使她自認無愧於心，新主管仍一口咬定她無能，讓她百口莫辯。為了辦公室的人際和諧，面對他的百般刁難，她只能默默地吞下這口氣。很明顯的新主管就是要整她，用命令句當著大家的面說：「妳給我做，沒做到晚上十點不准走。」當其他的同事在這種高壓政策下萌生去意時，她儘量為他們加油打氣。不是因為如果他們走了她就會孤立無援，而是他們的行政和規劃輔導方案的能力都很強。但是新主管表面上說會留人，卻一個個讓他們離開，這些舉動讓艾蒼不得不有負面的聯想：

「我覺得是我害了他們，因為他們兩個都是我應徵進來的，就是說……可能因為我的緣故，造成他們在職場上的一些……，我覺得不是最好的對待。」（艾蒼 4-84-1）

雖然求去的同事自豪的說有能力的人不怕沒工作，但看他們離開比自己離職還難過，她甚至得告誡其他同事們跟她保持距離，免得被歸類為黑名單。在這個工作場域裡，一舉一動都受到嚴厲的檢視，做得好主管不會高興，反而覺得妳更討厭，做差了就等著挨罵受罰，弄得雙方心裡都很不舒服。她懷疑在沒有什麼深仇大恨的情況下，人為什麼要這樣彼此傷害，我提防你，你提防我，人與人之間就只有互相算計嗎？

## 二、從受苦到轉化的歷程

### (一) 放棄挽回先生的期待，對女兒的愛讓苦不再是苦

得知先生外遇的第一年，艾蒼也曾請他停止，可是他無法下定決心，因為第三者沒什麼要求，他當然想魚與熊掌兼得，根本不願意和她對話，反過來還指責她。努力了一年，這份感情已後繼無力，艾蒼也死心了：「我那時候就常常告訴自己說算了，一定要放，就是我那個認知的力量還是很強。不斷的內言告訴自己一定不能再抱那種希望。」（艾蒼 2-430-1）

艾蒼覺得她努力挽回過了，可是他不想回頭，就只好拚命告訴自己：「讓他走。」繼續抱持不可能的希望只會越來讓自己顯得更可憐，只有這種心境萌芽的時候，才有空隙讓別的訊息進來。仔細想想：什麼是婚姻？什麼是愛情？「所謂經營要兩個人都願意經營才有機會，如果一個人說要經營要經營，另一個人不是在同樣的基調上面，我是覺得以我的立場來講，是保持維持或盡早放棄。」（艾蒼 2-126-1）

保持維持是指先生不願意離婚，為了守護女兒她只能選擇留在婚姻裡，但維持現狀不必吵吵鬧鬧、劍拔弩張，不用執著一定要跟先生達成協議，如果沒有辦法跟他溝通，那麼自己何必愛得如此卑微呢？如果他要繼續婚外情的遊戲，就讓他去玩吧，可是她不要再把感情浪費在他身上了。

另一方面，女兒被婆婆撫養的日子，親子教養的觀念彼此扞格不入，包括婆婆主張不能抱小孩，當女兒依偎在她身上時，就說一些話讓孩子有罪惡感，誤以為親近母親是錯誤的；當孩子不去上幼稚園時，只會威脅她不上學就去跟牛睡，沒有去了解她不敢去學校是因為老師逼她喝南瓜湯。種種例子顯示缺少母親在身邊的女兒並不快樂，可憐的樣子讓艾蒼於心不忍，她心想：「不行！我一定要自己回去帶小孩！」（艾蒼 1-379-2）對女兒的愛成為她感情依附的對象，再怎麼難過，她都要先救自己的孩子，穩住親子關係。她不辭辛勞天天通車，上班家事一手包辦，不喊苦也不喊累，能夠看到孩子開心就是她的支柱，她的堅定和決心讓先生和婆婆無話可說，最後終於能帶回女兒，團聚在一起。

### (二) 掌握自己，做自己能做的事

在先生外遇的時候，艾蒼天天哭，感覺既受傷又憤怒，照理講應該是穩定快樂的生活，卻被他搞得一團亂，人生第一次掉得那麼低，瀕臨憂鬱的狀態，但是她內在的療癒動機和求生意志很強，她常想著現在人生變得苦不堪言，如果再這樣下去，那麼她以後的生活會更加慘不忍睹：

「我覺得我不要過那種日子，我不要過那種我沒有能力照顧自己，我就真的變成

要靠我老公，然後我就必須要聽他的，我不想要過這種很……應該我覺得應該會蠻悲慘的生活吧！就是說當妳不能夠去主張妳任何的主張，因為妳可能沒錢、沒能力，或者生病需要照顧。」(艾蓉 2-412-1)

要靠自己！當她認定有些事情是她無法掌控的，焦點才回到自己身上：「後來我就放棄從他那邊去得到任何的改變，所以就變成我自己改變。」(艾蓉 2-194-2) 抱怨已經沒有用了，只能想現在開始要做什麼。她的獨立性、理智面告訴她可以全然安頓自己的生活，別人可以過他們的日子，她可以過她的日子。艾蓉行動派的個性就是想做就要做，例如自己規劃假期、時間到了就帶女兒出去玩；不管別人怎麼口出惡言，她當作耳邊風；有自己的目標取向，包括讀書考執照等等，就算難過也是要為自己的情緒負責，意氣用事的行為和話語自己擔當，承受後果。

的確，她從之前凡事都要掌控，到後來接受不能掌控的，以致於最後學會掌控能掌控的，讓自己的能量發揮在對的地方，例如當志工、參加公益活動，像這些事情沒有人會嫌她做得太多，利人又利己。她的自我意識和自我主張反而為她找到出路，顯得更有自信了。

### (三) 正向思考，好好照顧自己

曾經在晚上時不想出去，艾蓉花了很多時間獨處，跟悲傷說話，看她的人生和日子，情緒哪裡會痛，而且她常常告訴自己說要算了，一定要放。那時正好從督導學到焦點解決理論，她就開始讀書，開始學習去改變她的思考習慣，用正向的想法來鼓勵自己：

「就開始去看，以前我會很怨恨我婆婆，會很怨恨我老公，會怨恨我的生活，然後就開始去想說這樣的生活也有它的好處。」(艾蓉 1-433-1)

比如說，起碼先生還付生活費、水電費，吹冷氣不用錢；比如說端午節的時候婆婆還會包粽子，女兒可以跟著學；比如說女兒就因為這樣台語說得溜，艾蓉慢慢練習去看好的一面，換個角度來詮釋看法，想一想怎麼自我安慰。她常常告訴自己的兩句話就是：「千金難買早知道」、「人生不走回頭路，只有往前走。」(艾蓉 2-370-3) 生命只有往前看才活的下去，她要停止壞的想法，很多關係不需要看得那麼嚴肅，何況事過境遷多年再去回眸，感覺都淡了，並沒有事發時那麼痛不欲生，自然也就沒有那麼大的傷害。

不管是自我正向對話，或是運動、飲食、練氣功、化妝、曬太陽、找朋友吃飯或傾訴、讀書等等，其實都是找回生活步調，做一些好玩的事來照顧自己：「好像生活當中有一些事做，然後又不是有壓力的事，有這些事做的時候會把一些停留在那裡難受的心情換成有一種事做，填補在生活的空缺當中。」(艾蓉 2-36-1) 她每天都會固定在某個時間做某

件事，這些時間讓她整個人很放鬆，又可以尋回一點信心，自己的心情修養好了，對於外在逆境就比較看得開、想得通。

只有自己振作，才能讓別人感受到安慰；自己先有能量，才能有力氣幫助別人。因此在面對重大個案時，艾蒼反而會更乖乖的練氣功，因此個案變成她要好好照顧自己的動力之一。保持生命活力，就不會在自己的生活壓力和助人工作的壓力下很快地耗竭了。

#### （四）再次相信朋友，不要對人性失望

朋友的背叛為什麼會讓艾蒼的第二個受苦生命經驗跌的更深？因為好的時候可以跟妳很好，而對方不喜歡妳的時候，往昔對於友誼所做的付出的話就只剩下一句不屑的：「那有什麼！」全都一筆勾銷。她想著：「人性真的太可怕！人真的很可怕，我跟她是那麼要好，到底誰才是朋友？」（艾蒼 3-110-1）越想越對人失去信心。這段期間她當然不敢找職場上的同事訴苦，可是人總要有說話的對象。那時艾蒼也打電話給幾個朋友，其中一個朋友知道後天天打電話給她，而且不是寒暄幾句而已，而是艾蒼想講多久她就聽多久：

「我覺得那個朋友就真的是很感動，我想起來就很感動（啾泣）。這個朋友很遠，在台北，她每天打電話給我，我後來重拾對人心的信任是因為她，看到有一個人的愛是大到你無法想像，她就是每天都一定打電話問你好不好，然後每天聽你說話跟你講話，就覺得說原來還有一種人是真的，那種才叫『朋友』。」（艾蒼 3-124-2, 3）

看到這世上真的有一個會為她流淚的人在電話那頭，不就是最幸福的事嗎？朋友教導艾蒼還是有很多人朝著善的方向前進，可是每個人的狀況或角度可能不一樣，做出來的事可能會讓我們失望，但是不要因為對一個人的作為失望，進而對於整體人性的善良失望。艾蒼從她身上學習什麼叫做愛和毫無私心，如果沒有這段過程，她大概不知道該從何重新開始相信人，說不定不會再走諮商這條路。

仔細想想，仍舊有同事跳出來替她抱不平，也有其他朋友特別找她去演講，順便跟她見面敘舊，打氣鼓勵。朋友們持續不間斷的關心和陪伴，讓她對朋友重新下定義，相信生命中的貴人還是朋友，真實地去體會朋友們對她做的事情都是為她好的、是祝福她的：「朋友在替你抱不平，你也很高興說你有朋友，或者是說朋友來印證你說你不是別人所講的那種人，那我覺得滿安慰的。所以有朋友的支持很重要，每一個事件都有不同的朋友在你身邊。」（艾蒼 3-391-2）珍惜該被珍惜的友誼，有些不明白的就要放手。朋友們的祝福和安慰何其多，各個用不同的方式滋潤她，接受別人的幫助和支持是一件多麼幸福的事。

### （五）不隨他人之惡起舞，在心裡面過喜悅自由的人生

面對同事的背叛與主管的折磨，艾蒼起初也是痛苦不堪，人為什麼要去迫害別人，很多事情講不清楚。一位朋友建議她去練氣功、聽師父講道。來練氣功的師兄師姐們心地純良，大家平起平坐，彼此沒有利益衝突。她在這裡聽到許多不同的人生體驗，別人類似的故事讓她釋懷。她也鼓起勇氣跟大家分享那些難堪的往事，一邊說一邊整理自己的心情，說出來後才發覺，原先覺得慚愧丟臉的事，講出來其實也沒什麼大不了，沒人會因此評價她或瞧不起她。此外，氣功也學得越來越上手了，心情開始平靜，所有的妄念執念也跟著鬆動，受傷的感覺逐漸淡去。

她慢慢領悟出人往往是因為內心有恐懼不安，所以才會結出念頭來害人，在這個過程中，要迫害別人的人其實是更辛苦的，可能他們比她更可憐，因為她逃的掉他們逃不掉，所以他們要經歷比她更多的苦難，例如某天新主管又再刁難她時，艾蒼心裡突然閃過一抹微笑：「這樣整你你真的滿足了嗎？你心裡面覺得舒坦了嗎？」（艾蒼 3-401-1）事實上他應該會覺得很不舒服才對，因為這些舉動都打擊到他的專業，可是為了整她，他不惜動搖自身的專業，相形之下誰的損失比較大呢？這一瞬間艾蒼整個人跳開來：「整你你有比較高興嗎？如果有，那就享受吧。」（艾蒼 3-401-2）艾蒼很清楚她個人和專業的價值不必再隨他而起舞，她不再覺得自己是受害者：

「你想要，我就送給你，就自己去找別的位置。我覺得我的態度比較像這樣子。

我覺得我不是那種會跟你爭，或跟你繼續玩權謀的，因為我有想過，如果要找關係人人會找，可是我覺得那種東西是很辛苦又很累，然後又互相傷害。」（艾蒼 3-46-1）

雖然她可能還是會常常抱怨，或者去講對方的不好，要完全避免真的很難做到。如果腦中突然有一股恨意或被激怒的感覺來干擾，她會想想朋友、師父和師兄姐的話，雖然有惡念，卻不會真的採取行動去反擊。艾蒼甚至很高興還能承擔別人的折磨，換個角度想，在這樣的情況下，她也可以成為他們的貴人，做別人的出氣筒來為他們消災。

「他強由他強，清風拂山崗；他橫由他橫，明月照大江。」讓不滿的情緒隨來隨遣，看淡順境逆境，「就比較不會那麼受傷的感覺，就覺得他沒按照我的方式不會怎麼樣，就像我沒有按照他的方式，不會怎麼樣。」（艾蒼 2-218-1）練習氣功的師父教她心無旁騖，以意領氣，當心空出來或靜下來的時候，好像可以裝進心裡面的寬度和容積就大一點了，萬物都有它的自然的天理，只要順乎它做適當的回應、接納，不要大驚小怪，智慧就會應運而生了。

### 三、艾蒼經歷受苦生命經驗後的轉化

#### (一) 用經歷過的苦難來幫助自己，走出受苦的速度越來越快

生命有苦有樂，就像氣功教她的太極圖一樣，白中有黑，黑中有白；對中有錯，錯中有對，有些苦是逃避不掉的，但是我們可以調整面對苦的方式，就是這些思考上的轉化，慢慢地變成行為上的轉化，再慢慢的，她的整個生命也得到了轉化：

「我開始去接受我的苦難是有意義的，就在一片白中，我的苦難就是那個黑點，是有意義的，當這個意義呢，像我們氣功是這樣講，這個意義就是說，你透過白點有一個通道去穿到白的地方，所以你的生命就是這個白的，但是留有一個黑點，這黑點就是你整理好的，放在生命中的某個位置，你無法去改變他，比如說我的先生是這個樣子、我的婆婆是這個樣子，我無法去改變他，但是你的白點，你的白很多的時候…像我覺得後來我的生命就是這樣在轉，我的白就真的很多。」

(艾蒼 1-586-3)

一張白紙上有一塊黑點，把白的部分擴大，相對的黑的部分就變小了。她開始跟自己說必須坦然面對種種挫折，要調整自己的心，擁有面對外來逆境的智慧和勇氣，才不枉之前所受的苦。雖然情緒還是會來回起伏，透過自我對話和沈澱的方式，她可以很快的切分，得到心靈的平靜。

這次的苦難會過去，但下次的苦難不一定什麼時候再發生，再次發生時：「還是會往下掉，可是似乎就是會回來的比較快，因為你有經驗說怎麼樣彈回來，所以你就知道自己怎麼樣快點彈回來。」(艾蒼 2-544-1) 例如離職的同事說很難想像在那樣的工作環境下，她竟然還待的下去，竟然還可以面帶笑容，如果沒有前面這些苦的話，後面的苦是沒有辦法轉化的那麼快的。偶爾她還是不小心會跳進去苦當中攪和混亂一下，再自己跳出來，這樣的過程讓她擁有一個跳進跳出的能力，看到很多苦和情緒的細微之處。

她確實在進步，以前會被情緒泥濘耽擱幾天，有時候激烈一點還是會抓狂，大哭一場，覺得自己真是倒楣、或是恨東恨西，但是過一兩天就可以跳出來，不會像以前那樣沉溺在其中一兩個禮拜或一兩個月。苦的殺傷力減弱了，所以掉下去的時間縮短了。有時候騎腳踏車出去散步，她也會邊騎邊念：「再苦就是這樣子。」(艾蒼 2-258-1)、「**最難的都過了**，沒有什麼是最難的了，什麼難都可以過，沒什麼大不了的。」(艾蒼 3-469-1) 說完之後她就會吐一口氣，那口氣吐完之後，心裡沉重的感覺就輕鬆許多，忍受力提高了，恢復力也變強了。

## (二) 悟出生命與人際的智慧在「善了」

經歷過別人的無情打擊，艾若發現人跟人之間微妙的愛恨情仇，是她無法解釋，或無法讓對方了解的：「所以我就覺得人很奇怪，反正非黑即白，非白即黑，反正他覺得你不好就覺得你全部都不好，你要跟他溝通他就覺得你在耍心機，我就覺得人的那種東西真的很難處理。」(艾若 4-17-4) 如果有些人的生命就是不願意讓我們去瞭解，我們便很難知道他們的困境是什麼，也很難斷定誰是誰非。或許有些人做出來的行為的確不好，但那是他們的人生，而她有她的人生。艾若不想去仇恨，因為仇恨會讓心裡不舒服也不平，她要練習不讓自己捲入到是非之中：

「她欠不欠我道歉已經不重要，或者別人怎麼看我跟我老公的關係也不重要，我覺得那個東西就是慢慢在鬆，有些時候當然剎那之間，會覺得她欠我一個道歉很煩，世界沒有公平正義，可是不會那麼強烈。到最後會說，這些東西對我的生命重要嗎？不重要。」(艾若 4-261-1)

證嚴法師說：「善緣要善了，惡緣也要善了。」身邊的人來來去去，不過是她生命當中曾經出現的數個緣份之一，未來她的生命會不會有他們都不知道，就好像以前大學時也曾有一個很要好的僑生室友，畢業後就漸少聯絡，生命當中不再有交集，雖然她還是很想念她，但也許下次出國去玩，在某個機場會再碰到她，也或許到老死都碰不到。生命中碰到的人都是階段性的緣起緣滅，「交錯而過，可能是……可能是我跟他們有什麼緣分我不曉得，但是交錯而過，過了就過了！有些過不了的就盡量善了，不然呢？」(艾若 4-271-1) 朝著人的緣分好聚好散，雖然現在沒有走的很完美沒關係，就當作是做一件傻事去學一個智慧。接下來她要學習的是：「心不要有恐懼跟疑惑，包括面對疾病跟生死的時候，也不會有太多的……就是不會驚慌，就是能夠去知道說自然的法則，我要能夠循著自然的法則去安頓我自己，在這個法則當中的位置。」(艾若 4-297-1) 她的夢想是在退休的時候真的能自在跟快樂，讓生命雲淡風輕，隨喜隨緣。

## 四、艾若的受苦生命經驗轉化在治療實務工作上的應用

### (一) 個案的苦，我真的懂！

人生的歷練很重要，因為這些苦，艾若發覺她每次在同理個案的時候就會很深刻，「因為你一定要真的苦到了盡頭你才會知道苦是什麼，雖然有時候人家說，沒有苦過也可以同理別人，但是我自己覺得說因為苦過，那種同理就會更真切，我真的知道你這麼苦。」(艾若 1-528-2) 有好幾個個案會跟她講說他們跟很多人談過他們的苦，講了十幾遍，但是別人都聽不懂，只是在輔導他，但他們覺得艾若懂他們的苦，講出來的話可以很快地抓住

核心：

「我就能夠感受到他心裡的那個痛，然後我就回應給他，他就覺得：『喔！有人聽得懂。』有人聽得懂就會開始講，就會開始講很多。」(艾若 1-451-1)

為什麼受苦的經驗可以讓她變得那麼了解別人的苦呢？因為她真的知道痛到怎樣的一個地步！因為她曾經花了很多時間反芻自己的痛苦，「因為我真的是很深刻的感覺到說……就是痛到那種人生真的很傷害的事情的時候，心裡面的痛就像刀子在割一樣，然後就真的那種很……很難以忍受那種感覺。」(艾若 1-462-1) 她在晤談的同時就會覺察為什麼個案會讓她痛到這種地步，例如：

「他也是自殺個案啦！他談到他小時候幼稚園的時候，目睹父母吵架，父母其實是有相互暴力，然後那時候我都還知道自己在幹什麼，因為他在講的時候會停頓，停頓的時候我就想，好！那我就用時間讓他去醞釀那個情緒，我就停了一下子，停完之後我就用同理心跟他說：『你那時候一定很害怕喔？』其實沒什麼特別的同理，結果他就大哭。」(艾若 1-508-2)

艾若的眼眶紅了，也跟著個案一起掉眼淚，她想起以前父母吵架，還有現在她的孩子也面臨同樣的狀況，她要說出個案很害怕的時候，也是因為此時此刻她能夠深層體會到個案的心情，這樣的真誠是裝不出來的：

「比如說我會說碰到這些事情我真的感覺很心疼，然後我會覺得心裡面我真的有感受我才講，所以我會覺得感受力，那個對疼的那種感受力，然後我真的講出來之後他也相信。」(艾若 2-250-1)

艾若全心全意傾聽，用全部的專注力去感受，用自己的方式表達，不管是用語言或非語言，讓個案覺得被了解。曾經有個案跟她說他去看醫生，結果他拒絕吃藥，因為他在講話的時候醫生一直在電腦前輸入資料，也不知道有沒有聽他講話，他覺得醫生根本不了解他，開給我的藥，叫我吃我才不要吃。所以她開始想：「對！就是這種感覺，我必須跟你在一起，你才會相信我是真的懂你，從我對你的方式和我回應給你的語言。」(艾若 1-526-2) 唯有如此，個案才會接收到她真誠一致的同理，也才能真的感受被人安慰。

## (二) 對嚴重問題個案的敏銳度增加

艾若也曾有痛苦到想自殺的時候，她終於知道那些忍不住自殺慾望的憂鬱症患者的心情。那當下的死亡衝動與欲望，在她的腦海裡面怦然出現，並非意識所能控制：

「就因為被自己嚇到，因為我從來沒有想過會自殺或什麼的，怎麼可能自殺這件事會閃過我的腦海，以前我們會覺得自殺不是正常的。那種意念會讓你覺得活在

世上到底要幹什麼，覺得自己好像沒有意義的感覺，都是這種思考上面的，從來不會想到說我要拿一隻美工刀割自己，也不會想到說那種驅力強到說妳手真的是伸出去，然後妳要把它拉回來是很費力的。」(艾蓉 3-171-2)

這段經驗有助於她對自殺的瞭解，她會評估個案的痛苦量，到什麼程度的時候會知道他們有沒有自殺的意念或行為出現。她的直覺和敏銳度變強了，常常問自己是不是做了最佳評估，對個案的處置是不是最適當。她開始會去意識、偵查到一些特別的情緒或感受，超越專業理性可以解釋的直覺。例如有些個案就是會讓她感覺到「重」，她就會去想那個「重」的感覺到底是什麼：

「比如說我曾經有個個案，就是說……就是說談完以後我直覺性就很強，我就說她會自殺，所以我就開始請……，因為我不屬於那個單位，只是他們帶過來醫院讓我談，談完我就跟單位說：『她會自殺，一定要防範。』」(艾蓉 1-596-2)

但是這個個案的行為太不典型了，她的呼籲沒人相信，所有的人都認為不可能，沒想到個案在一個禮拜內真的自殺了！還曾經有一個個案，當艾蓉跟他做自殺檢核的時候，他笑笑跟她保證說不會，要簽自殺契約時，他還語帶輕鬆的說：「老師，這麼痛苦已經過了多年，我都習慣了。」她不管，還是通報他有自殺的高危險性，再三叮嚀，結果他的家人不相信，後來他真的自殺成功了。艾蓉很自責，一個禮拜不能接案。但也因為有這些經驗，讓她具備高度警戒心，她相信靠著專業理性及直覺的敏銳度，一定能做出最佳判斷。

### (三) 處理個案的方式更多元，跨出單一角色的界限

當艾蓉受苦的時候，不同的朋友用各種方式來協助她，因此在諮商過程中，她也學會用多元化的方式協助個案因應痛苦，例如她的朋友和督導教她正向思考，她也應用在晤談裡：

「當他開始說一些負向悲情的時候，我會聽，但是腦袋瓜就會想一些他正向的能量，這些有時候雖然不被我紀錄下來，但是我會把它記住，後來做 feedback 的時候這些東西就還是會存在。」(艾蓉 1-522-2)

曾經在痛苦的時候控制不住想自殺，艾蓉也比較懂得去面對有自殺意念和行為的個案，具體清楚地規劃有哪些步驟可以做，「比如當你拿出美工刀時心中閃過什麼念頭，如何收回等。這些東西就是可以幫他一步一步建立。」(艾蓉 3-291-1) 她更以親身從朋友帶她去運動而受益為經驗出發點，例如曾經有一個學生，她每天下午約他打羽毛球，縱使被誤解，她還是相信這是對學生有助益的動作：

「為了這件事情，就是學校同事說我陪學生打球是在偷懶，然後我就只好去跟我

的長官說不是這樣的，因為我如果只是在諮商說你每個禮拜都要運動，但是學生來找我一定都沒運動，所以如果時間到他沒有來，我就會 CALL 他，他就會來，因為我知道他可能像我那時候一樣不愛動，或是像憂鬱一樣沒有動機走到球場去，要有一個人去約。」(艾荳 3-293-2)

接受外來的支持很重要，碰到重度憂鬱的學生，艾荳會請他邀請幾個要好的朋友，找到願意陪伴的對象。如果沒有辦法找到同學當支柱，那麼他的支柱就是艾荳。她不只是一個心理師，而是扮演整體團隊的角色：

「包括他的藥，護士的藥你要叫他吃藥；包括藥師，我包括叫學生自己吃藥都會有疑慮，如果有需要我就會叫他帶來，如果他沒有什麼動力，但是又有疑慮是不是可以不吃，我就會打電話問藥師，然後再跟他討論。」(艾荳 3-313-2)

他的藥就放在她這裡，她照三餐打電話給學生，幫他買便當，請他中午來找她吃飯：「我就是陪你吃飯，陪你說說笑笑，因為在那個時刻他覺得跟我在一起沒有壓力。反正就是那個行動，它讓我在工作上的方式不一樣。我也不管它對不對，但是我知道它有效。」(艾荳 3-305-1, 2)

這是經驗的學以致用，不光只是每個禮拜坐在諮商室裡談話一小時，還有「身兼數職」，多做對個案有助益的策略，配合個案的獨特需求，用「這個人」和「他整個人」的系統觀點去協助他們，提供個案支持性的環境，給個案不同的能量，個案也會漸漸地找出適合自己的力量。

#### (四) 涵容個案對心理師的傷害，解開情緒的制約

種種的受苦經驗，艾荳深深體會對方不願意善意回應的溝通僵局，因此當個案說她不了解他們，她能夠立刻反應：「嗯，所以我必須要你來告訴我，才能幫助我了解你。」(艾荳 3-365-3) 她接納個案的沉默跟冷漠帶給她的傷害，因為她覺得個案的傷已經夠重了，所以他們對她的攻擊或抗拒相對來說就不是那麼難以忍受，比如說：

「最近有一個，我覺得他有疑似精神分裂症，跟一些人格障礙的問題，然後他也是拒絕你、責備你，他甚至會罵你，比如第一次見面我們可能會對他微笑，他就會說你在笑什麼，就會出現對你有傷害的敵意。這個東西我就比較不會那麼介意。我覺得前面那段讓我想到了人性或許有這些部份，或許來的個案也的確有這些部份，因為他就是很自然的存在。」(艾荳 4-23-2)

個案責怪她時，她心裡一樣會不舒服，但個案罵完之後她還是接納他的情緒，因為這些行為、言語可能是症狀的一種，所以她還是要想辦法讓他真正願意接受幫助，就算她要

為此慎重道歉好幾次也無所謂：「如果那個個案有表現出他願意讓你接近，願意讓你去了解他的世界的話，你也是能夠很願意接納他對你做出種種惡劣的事情，很願意接納他的世界去了解他的，只要他敞開心胸的話，他對你的傷害你都還是……」(艾蓉 4-36-1) 她變得比較去包容他們那些不合理和不禮貌的行為，不會因為個案要激怒她，她就真的動氣。她會去詮釋解讀這個過程中個案所想要表達的情緒或含意，再跳出來看看自己會不會有反移情，然後再跳回來看她對他們的反應，就不會讓自己受傷的感覺化做情緒反撲回去，而當她的心能空下來看個案內心裡的悲傷時，就比較能給他們機會。

#### (五) 掌握療癒的歷程，更多的耐心和信心陪個案走過痛苦，一定會有希望

自己走過了苦，艾蓉覺得對苦的深度和廣度知覺比未受苦之前寬廣許多，對這些苦和痛可以走出來的信心也比過去多很多。她覺得大部分個案碰到的狀況其實是可以通過的，比較能夠去感受到他們哪裡卡住了，可能有哪些面向是他沒有去接納的，或者在某個點他們堅持不放手。面對個案在痛苦中停滯不前時，她陪伴的心更平穩踏實，更安心地透過同理或時間來討論、澄清，讓看不破的面可以鬆動一點；有些時候甚至是穩住她自己的內在，掌握他們可能的發展：

「以前可能會覺得說陷在這個苦難當中的人，我會覺得說經歷過之後，我會知道他那個苦到底有多深，然後我經歷過之後，走這段歷程是要走的，所以我也會看到他，容許他走這段歷程，而且是往哪個方向走。」(艾蓉 2-226-1)

在等待個案走出受苦的同時，她比較有耐心的去陪他們走這一段過程，知道這段路要走，不好走也不能縮短，不會一直催促個案要趕快走出來：「我覺得個案的猶豫跟不安，我比較能夠了解跟接受，也比較能夠陪伴。」(艾蓉 4-258-1) 回想起來，艾蓉覺得自己的生命算幸運的，有時候在幫助或是陪伴重鬱、自殺的個案時，她會回過頭來感謝經歷過的苦難，感謝朋友們的陪伴，讓她知道該怎麼陪這些人。如果沒有這些經歷，她可能在陪伴他們的時候方式不一樣，搞不好會覺得他們很煩，會覺得他們怎麼老是這麼低落，或者老是拉不起來。但現在不同了：

「會知道說他走的那個方向會不會是感覺有療癒力量的那一種，就像有些東西是沉的，但那個東西你會知道就是正常的，那種感受有時候……我會強烈感受到對對對，這就是我以前感受到的那樣深刻，或者那些痛苦是往那邊掉的是對的，就是有這件事情你一定會往那邊掉，而且那種掉法是幾乎我掌握得到的。」(艾蓉 2-232-1)

她幾乎可以確定復原的方向是不是正常、可預期的。這跟以前念書的感覺不一樣，書

上只會說麻木、否認等階段，現在她看待個案的狀況，不再只給個案套上專有名詞。她想起受苦當時心中難耐的悲傷，還有花好多時間跟悲傷和負面的情緒相處，所以她能瞭解那種痛苦不安，但她也相信：

「一定會有希望的，就是我相信說我深刻的那個苦，所以我相信我的個案的苦也真的很深刻，然後都可以這樣子經歷過，所以跟他在一起我一直抱持著可以一同經歷過，可是我自己會一直提醒我自己不要急，因為像我這個樣子都可以撐個兩三年。」(艾若 2-262-1)

個案會反反覆覆、猶豫不決，說的跟做的不一樣，或者下次來又得重新評估、重新做決定，她接納他們做決定之後的結果，即使結果不如預期，但是她依舊不急不徐。艾若感覺她的心更柔軟了，以個案的步調為優先，放下自己的價值判斷，如果真的有坐不住的時候，也能很快的覺察到，就調整呼吸告訴自己安靜地慢慢來，給個案時間，讓他們自己去想通，如果還是很難放開，就跟他們說：「我隨時在這裡。」(艾若 2-458-1) 他們一定吃過跟她一樣的苦頭，所以他們在谷底的生命確需要有一些力量來拉他們，而她現在有力量，知道再苦都會過，只是不知道是幾年還是幾個月。有機會的話，她也要成為別人的貴人。生命會有出路，這個希望一直抱持在她的內心裡，相信個案也一定能感受到。

#### 肆、討論與建議

從本研究的受訪資料可看出，受訪者艾若的受苦內容偏向於心理上的痛苦，而非身體上的痛苦，她的受苦經驗—先生外遇、幼女分離、好友背叛、主管刁難—導致心理、情緒、精神、或靈性上的不愉快 (unpleasantness)，而且被迫要去忍受當時令她不適的情境，無力改變。受苦的事情在她的意料之外，因此對心理的衝擊特別大，處於「震驚」而「茫然」的狀態，一下子還搞不清楚要怎麼因應，剛開始所採取的因應方法 (如對峙、逃避、負向思考) 反而加重受苦的情緒。此時受苦者所持有的仍是舊的習慣、價值觀和行為模式，還沒有學會新的或調整舊的態度和行動。

在剛面臨受苦經驗時，最讓艾若覺得痛苦的就是：「你們為什麼要這樣對待我？」(艾若 4-201-1) 的受害心態，就在生命的常態不再如常時，生命的轉變將個體丟入問題之中 (李佩怡, 2003)。從前根植於自我習以為常的事務變得再也不確定，撼動生命中本有的信念，改變了她對人性的理解 (Pearson, 1998)。可以說她以「人性本善」為出發點，不曾想過禍起蕭牆。但是從前對人性天真的信念已不能解釋目前受苦的遭遇。

問題是被質疑和檢驗的信念能否有轉圜的餘地？根據建構論的觀點，對於意義的理解不是一成不變的，人在生活中有先前理解（pre-understanding），包括我們所意識到的理論架構、文化價值觀、個人生活經驗，以及被視為理所當然的背景知識。但個人亦會依據層出不窮的嶄新經驗，不斷地嘗試並修正其建構（吳芝儀，2005）。這正是經驗的否定性與幻滅性，也是經驗的辨證特性，在此狀態下，才得以產生更包覆性的理解（李佩怡，2003）。例如面對先生外遇，艾蒼首先協商的是他肯不肯回頭，萬般哀求、妥協後的答案是否定的，這是條死胡同。她可以繼續緊抓著「我不甘心，真的好不甘心」、「他是我先生，我不放手」這個意義，也可以修正這個建構，此時她靠的是自我內言的認知力量：「常常告訴自己說算了，一定要放。……不斷的内言告訴自己一定不能再抱那種希望。」（艾蒼 2-430-1）放棄「為什麼」的問題，放棄舊的價值觀和理解，可以說是承認舊的「不足」，需要建構新的信念和理解。這是一個創造性的過程。

再者，原來的受害心態讓艾蒼一直想著：「人都是這樣嗎？跟你很親的人都可以這樣背叛你，傷害你。」（艾蒼 3-110-1）越想越對人失去信心。當她被「我是受害者」的念頭卡住時，就引發種種負面的情緒，如：震驚、茫然、悲傷、生氣、痛心、自責、委屈、困惑、失望、不信任、孤單、不甘心等等。由於我們大部分的人都假設世界是慈善的，但有些失落經驗可能會挑戰這個假設，引發不再確定真假、好壞人的靈性危機，因此調適個人的世界觀和人性觀就成為遏止此種心靈危機的任務，下決心做到以前所不習慣的角色和發展以前所不具備的技巧（李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯，2011/2008）。

幫助艾蒼做到這一點的有兩個要素，也就是她的轉化過程：自我力量和社會支持。第一：自我力量，自己願意改變，做自己能做的事，這牽涉到自我效能和控制信念，對自己有多少能力掌握生活中發生於己身事件的看法（李開敏等譯，2011/2008）。這可能跟她樂觀行動派的天性有關，也有後天學習的努力。例如，對無法改變的事實就想方設法接受，刻意去讀書來改變自己的思考習慣，連造成她受苦的先生、婆婆、朋友、主管，她也刻意去想他們的好處和傷害她的可能原因。自己訂生活目標、自己去找朋友、自己去練氣功、自己……。從自己出發的這些動作使受苦事件變得可處理化（management）、可理解化（comprehensible）（Tedeschi & Calhoun, 1995），適應事件發生後的情況，此時生活功能才漸漸產生質的變化（Harvey, Barnett, & Overstreet, 2004）。

第二，社會支持，但是比僅獲支持更為重要的是對社會支持的看法和滿意度，亦即和他人相處的時間、品質，以及多重社會角色的參與（李開敏等譯，2011/2008）。在本研究中可看出艾蒼的其中一位朋友持續兩個月的時間，天天花一個小時陪她講電話。一個小時的時間在一天中看似不長，但是卻很快樂，然後這快樂慢慢的延長，終於蓋過受苦的感

覺。這種真心誠意的朋友說出來的話才能開導她。其他朋友也有關懷，所以她雖然經驗到攻擊，可是也接收到朋友給予的愛。艾蒼並不認為這是她原先就刻意經營的人脈資本，或許正因為不是刻意期待的人情回報，才會對朋友的付出深受感動，才覺得應該可以重新信賴人：「就覺得其實人不要那麼絕望。就是除了家族血緣關係之外，不要對其他人絕望。所以我就覺得說，我可以去想像那個從無助到被幫助的感覺跟轉換。」(艾蒼 3-413-1)。其他的社會角色參與，諸如投入志工、為人母、工作者、宗教活動、翻譯書籍等社會貢獻，也讓她找到情感依附的替代目標，經由成就外在客體回答：「我為什麼而活？」的問題(易之新譯，2003/1980)，受苦的經驗彷彿可以向「永恆瞻望」，生命就有了課題與意義(游恆山譯，1991/1986)。

在受苦經驗後的轉化方面，本研究受訪者艾蒼覺得受苦帶給她最大的收穫就是往後面對受苦經驗，走出來的速度加快，自信心增加；對於人際關係體驗的層次更深，不但發現誰是自己真正的朋友和值得進一步親近的人，在人生哲學觀部分亦更豁達地看待生命，領悟「善了」的智慧。她的轉化和 Tedeschi 與 Calhoun (1995, 2004)、Aldwin 與 Sutton (1998)、Park、Cohen 與 Murch (1996) 及 Gregerson (2007) 的研究發現類似。自我知覺從「受害者」變為「倖存者」，變得更自我信賴、堅強及自我尊重，不僅發覺之前未曾知道的潛力，還發展出新的因應技巧和資源，對未來可能會有的不幸也多了心理上的抵抗力(Janoff-Bulman, 2004)。比較特別的是人際知覺和生命智慧部分，除了上述學者的發現，會更願意自我揭露、表達情感、利他、生命意義與目標轉變外，和歐美文化不同的是，受訪者艾蒼受到華人文化和氣功教義的引導，重視「結善緣」的人我關係，發展出人際和諧，以及「就覺得生命是緣起緣滅。」(艾蒼 4-274-2) 的態度。生命與人際關係是一種遇見，不能製造，也不能預期，因此她要與人為善，學習「善了」，隨時隨地珍惜與眾生相處的機會與緣分，否則來世還是要了結惡緣。由於台灣華人信仰儒釋道教者眾多，艾蒼所學習的氣功也融入儒釋道思想，這樣的華人文化信念講究「因緣果報」，成為華人心目中一種命定或前定、長期與短暫的人際關係，無法用西方個性相似或互補的概念來解釋，也與互動時間的長短與次數無關，而是關係中的當事人是否有意願讓關係持續下去。經由惜緣與隨緣的觀念，維持人際和諧與均衡，如果無緣也不強求，這樣的歸因既不過分責怪自己，也不責怪他人，使自己和重要他人的關係不受影響(張思嘉、周玉慧，2004)，也希望與今生生命達成和解，今生事今生做，來世不受影響。

就心理師將個人轉化實踐於諮商實務方面，可以看到與國外研究者相似部分，如：學會不以疾病定義他人、更有同理心(Maggio, 2007)；更敏於當事人帶入治療的議題(DeMarce, 2007)；採用整體(integrative)的心理治療取向、欣賞並見證當事人在創傷後

的成長與改變 (Anonymous, 2007)；放下評價，貼近並欣賞當事人的現象經驗 (Callahan & Dittloff, 2007)；留意當事人未說出口的故事，並思考他們為何這麼做的原因、看到當事人克服逆境的機會與優點 (Slattery & Park, 2007) 等。與歐美諮商文化略為不同的是，歐美文化認為負傷的心理師會更有同理心，但若從華人文化下的艾蒼來看，除了同理心之外，她更覺得有「柔軟心」與「慈悲心」：「現在就會比較柔軟一點來看待這個人正在吃這個苦。」(艾蒼 2-238-1)、「因為覺得他們的傷已經夠重了，所以個案對我的傷相對來說不是那麼難以忍受。」(艾蒼 3-23-1)，看得出在華人文化的影響下，因為同樣有受苦經驗，心理師和個案是平等的眾生，所以「差序格局」被打破，治療關係中的互動使彼此從「外人」變成「自己人」(許雅惠，2009)，且多了份疼惜與寬容的心，更覺得應該要幫助個案。另外，還有與個案相聚的「緣分」：「我覺得我開始去相信緣分。在那麼多的人裡面，他會來到我的身邊，就代表那個東西是有緣分的。」(艾蒼 3-550-1)。同樣的，以緣的觀念出發，就算是短暫的、機會的緣分，也要主動的珍惜及維持雙方得來不易的緣分，使其圓滿 (張思嘉、周玉慧，2004)。

本研究的限制則為單一個案研究，未能含蓋全體人類的受苦生命經驗。本研究的受訪心理師正值人生的中壯年期，所敘說的受苦生命經驗發生在三十多歲及四十歲早期。不可否認的，人生的發展至中年，已經歷過許多前所未料的人生面向，但人生的各個不同發展階段會碰到不同的事件，某些生命事件本研究的受訪心理師並未遭遇到，例如嚴重的身體或心理疾病、老化、重要親友死亡或罹病等。而有幸生在政治、經濟、自然環境尚稱平穩的地區和年代，受訪心理師也未碰到戰亂、飢貧、恐怖暴力、重大天然或人為災害等，因此本研究無法探討這些事件若發生在心理師身上時，可能會產生的受苦經驗及轉化。

最後，從本研究的受訪回饋可知，心理師表示之前並未有機會好好的敘說受苦生命經驗，但在研究者暨訪談者的傾聽及問話中慢慢地說出，並從研究者所撰寫的整體故事中得以重新檢視受苦生命經驗，獲得慰藉及能量。研究者相信這是在訪談過程中秉持個人中心治療與敘說的精神，帶著誠懇、同理接納的態度，好奇及有興趣的「詮釋性的問話」方式去得知受訪者的受苦時的想法、感覺、行動，並且請他們進一步的去詮釋說明。在這樣的對話中，不但訪談者理解了，受訪者也在自我敘說及解釋的過程中，對受苦生命經驗有更多的認識與探索。而研究者為受訪者撰寫的受苦生命故事也真實地見證他們的受苦及轉化的歷程與結果，使其感受到改變的努力與喜悅。據此，建議心理治療實務工作者運用相似的方式於治療歷程中，一起感受敘說的療癒力量，個案的受苦經驗及感受可能就此重寫。

## 參考文獻

- 吳芝儀 (2005)：敘事研究的方法論探討。載於齊力、林本炫（主編），*質性研究方法與資料分析*（145-188 頁）。嘉義：南華大學教育社會學研究所。
- 李佩怡 (2003)：助入者與癌症末期病人關係歷程之質性研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，台北。
- 李開敏、林方皓、張玉仕、葛書倫譯 (2011)：*悲傷輔導與悲傷治療——心理衛生實務工作者手冊*（第三版）。台北：心理。
- Worden, J. W. (2008). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*.
- 李雅文 (2006)：早年家庭暴力經驗與創傷修通對心理治療者效能影響之研究。國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，台北。
- 易之新譯 (2003)：存在心理治療（下）。台北：張老師文化。
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*.
- 林金梅 (2004)：中途顏面燒傷患者之生命轉化歷程——三位傷友的故事。南華大學生死學研究所碩士論文。未出版，嘉義。
- 張思嘉、周玉慧 (2004)：緣與婚前關係。本土心理學研究，21，85-123。
- 教育部 (2011)：教育部國語小字典（第二版）。2011 年 7 月 28 日，取自 <http://140.111.1.43/cgi-bin/gdic/gswweb.cgi?ccd=73z7.k&o=wframe04.htm>
- 許雅惠 (2009)：台灣諮商人員諮商關係建構經驗之分析研究。中華輔導與諮商學報，26，85-119。
- 陳家雯 (2003)：創傷之後的成長或抑制的心理歷程——以藥物成癮者為例。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北。
- 游恆山譯 (1991)：生存的理由。台北：遠流。
- Frankl, V. E. (1986). *The doctor and the soul*.
- 蘇絢慧 (2006)：喪慟夢——非預期喪親者夢見已故親友經驗之敘說研究。國立台北教育大學教育心理與諮商學研究所碩士論文，未出版，台北。
- Aldwin, C. M., & Levenson, M. R. (2004). Posttraumatic growth: A developmental perspective. *Psychological Inquiry*, 15(1), 19-22.
- Aldwin, C. M., & Sutton, K. J. (1998). A developmental perspective on posttraumatic growth. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 43-64 ). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: A text revision*. Retrieved January 2, 2010, from <http://www.psych.org/mainmenu/research/dsmiv/dsmivtr.aspx>

- Anonymous. (2007). The impact that changed my life. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 561-570. doi:10.1037/0735-7028.38.6.561
- Borden, W. (1992). Narrative perspectives in psychosocial intervention following adverse life events. *Social Work*, 37(2), 135-141.
- Cain, N. R. (2000). Psychotherapists with personal histories of psychiatric hospitalization: Countertransference in wounded healers. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 24(1), 22-28.
- Callahan, J. L., & Dittloff, M. (2007). Through a glass darkly: Reflections on therapist transformations. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 547-553. doi:10.1037/0735-7028.38.6.547
- Cambridge Advanced Learner's Dictionary (2011). *Cambridge dictionaries online*. Retrieved August 2, 2011 from <http://dictionary.cambridge.org/dictionary/british/suffering?q=suffering>
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry & research design: Choosing among five approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- DeMarce, J. M. (2007). The immediate and enduring impact of a cancer diagnosis on professional growth and development. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 582-588. doi:10.1037/0735-7028.38.6.582
- Elliott, D. M., & Guy, J. D. (1993). Mental health professionals versus non-mental-health professionals: Childhood trauma and adult functioning. *Professional Psychology: Research and Practice*, 24(1), 83-90.
- Ferrel, B. R. (1996). *Suffering*. Boston, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Frank, A. W. (1995). *The wounded storyteller*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston, MA: Beacon Press.
- Gelardin, S. (2001). *After traumas: Rebuild a life through career narratives*. Retrieved from ERIC database. (EP458483)
- Gelatt, H. B. (1989). Positive uncertainty: A new decision-making framework for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 252-256.
- Gregerson, M. B. (2007). Creativity enhances practitioners' resiliency and effectiveness after a hometown disaster. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 596-602. doi:10.1037/0735-7028.38.6.596
- Harvey, J. H., Barnett, K., & Overstreet, A. (2004). Trauma growth and other outcomes attendant to loss. *Psychological Inquiry*, 15(1), 26-29.
- Janoff-Bulman, R. (2004). Posttraumatic growth: Three explanatory models. *Psychological Inquiry*, 15(1), 30-34.

- Jezuit, D. L. (2000). Suffering of critical care nurses with end-of-life decisions. *MEDSURG Nursing*, 9(3), 145-153.
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Maggio, L. M. (2007). Externalizing lupus: A therapist/ patient's challenge. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 576-581. doi:10.1037/0735-7028.38.6.576
- Mander, G. (2004). The selection of candidates for training in psychotherapy and counselling. *Psychodynamic Practice*, 10(2), 161-172. doi:10.1080/14753630410001686762
- McLeod, J. (1997). *Narrative and psychotherapy*. London, England: Sage.
- Mishler, E. G. (1990). Validation in inquiry-guided research: The role of exemplars in narrative studies. *Harvard Educational Review*, 60, 415-442.
- Park, C. L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61(4), 707-729. doi:10.1111/j.1540-4560.2005.00428.x
- Park, C. L., Cohen, L. H., & Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, 64(1), 71-105. doi:10.1111/1467-6494.ep9606210694
- Pearson, C. S. (1998). *The hero within: Six archetypes we live by*. New York, NY: Harperone.
- Riessman, C. K. (1993). *Narrative analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Rodgers, B. L., & Cowles, K. V. (1997). A conceptual foundation for human suffering in nursing care and research. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 1048-1053. doi:10.1046/j.1365-2648.1997.19970251048.x
- Sherman, M. D., & Thelen, M. H. (1998). Distress and professional impairment among psychologists in clinical practice. *Profession Psychology: Research and Practice*, 29(1), 79-85.
- Slattery, J. M., & Park, C. L. (2007). Developing as a therapist: Stress-related growth through parenting a child in crisis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(6), 554-560. doi:10.1037/0735-7028.38.6.554
- Targ, R., & Hurtak, J. J. (2006). *The end of suffering*. Newburyport, MA: Hampton Roads.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). *Trauma & transformation*. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (1998). Posttraumatic growth: Conceptual issues. In R. G. Tedeschi, C. L. Park, & L. G. Calhoun (Eds.), *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* (pp. 1-22). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Ting, R. S. K., & Watson, T. (2007). Is suffering good? An explorative study on the religious persecution among Chinese pastors. *Journal of Psychology and Theology*, 35(3), 202-210.
- Umans, L. P. (1998). Countertransference in the treatment of child victims of sexual abuse. *Dissertation Abstracts International*, 59(3), 960.
- Waring, S. L. (1997). Countertransference reactions with physical child abuse: The influence of tolerance of ambiguity, experience and expression of anger, and childhood history of parental physical abuse among female therapists. *Dissertation Abstracts International*, 58(8), 4477.

收件日期：99年8月19日

複審一日期：99年9月8日

複審二日期：100年6月10日

通過日期：100年11月27日

## A Senior Psychotherapist's Transformation and Practice of Suffering Life Experiences: A Narrative Analysis

Tsengying Cheng

Nanhua University

Hsiu-Lan Tien

National Taiwan Normal University

The purpose of this study was focused on a senior psychotherapist's suffering life experiences. It aimed to explore the psychotherapist's transforming process and outcomes, and how the psychotherapist utilized these experiences into her clinical work. Based on the narrative analysis, the psychotherapist's three suffering life events were identified. The psychotherapist went through these suffering life experiences by abandoning old belief, doing what she could do, thinking positively, re-believing the good human nature. The transformations identified by the psychotherapist include: having more wisdom to cope with suffering experiences and keeping a harmonious relationship with life and others. The results showed that after having transformed from suffering life experiences, the psychotherapist (a) had more empathy, compassion, sensitivity and tolerance toward her clients, (b) used multiple methods and skills to help clients, and (c) served as a patient companion during the long process of psychotherapy.

**Keywords:** narrative analysis, senior psychotherapist, suffering life experiences, transformation