

同志諮商心理師的出櫃與自我揭露： 同志諮商經驗與策略

溫祐君

喬虹*

臺北市立聯合醫院昆明防治中心

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系

本研究目的為探究同志諮商心理師在同志諮商中出櫃及自我揭露的經驗，以及同志諮商心理師如何評估是否運用出櫃及自我揭露作為諮商策略。本研究訪談蒐集三位同志諮商心理師之同志諮商經驗，以敘事研究典範與方法進行資料分析。研究結果綜整同志諮商心理師在晤談中根據同志案主的主訴與狀態評估決定在諮商中是否出櫃及自我揭露，其中讓同志諮商心理師決定出櫃的意圖包含建立安全與平等的諮商關係，以及回應同志案主受污名影響的狀態；而選擇自我揭露的意圖則包含：（1）提供正向楷模經驗，拓展可能性、增加希望感；（2）鬆動案主對同志身分的污名認知及感受；（3）同理、支持及賦能。無論是出櫃還是自我揭露，受訪者皆會評估諮商目標以及助人效益與風險，助人者在自我揭露前也會評估與整理自己的狀態，並且依案主的需求來選擇揭露的內容。研究結果最後並呈現概念統整框架理解同志諮商心理師如何從個人生命經驗挪移到諮商專業經驗中選擇是否使用出櫃與自我揭露策略的三種情形：有出櫃但無自我揭露、有出櫃也有自我揭露，以及沒有出櫃但有自我揭露等。本研究根據結果提出討論，並對同志諮商心理師及同志諮商實務、諮商專業及專業訓練和未來研究提出建議。

關鍵詞：出櫃、同志、自我揭露、同志諮商、同志諮商心理師。

*通訊作者：喬虹，email：chiao@ntnu.edu.tw；(02)7749-3774。
DOI: 10.53106/172851862023050067005

壹、緒論

一、同志的諮商需求：對抗污名化身份的異性戀常規（heteronormativity）環境

在異性戀常規化與性傾向歧視的社會中，同志被貼上了負向的標籤，同志身份因而帶有了污名（stigma）的屬性（Goffman, 1986/2010），不僅是對個人價值的否定，在社會中與他人的關係互動中也因被貶抑的身分而需要小心翼翼，時時注意自己的身份有無暴露，或承擔被發現身份時可能遭受的歧視風險。Herek（1998/2001）提及當性少數生活在一個恐同的社會中，面對恐同的處理方式便是選擇安全的生活方式，在某種程度上不要表明自己的性傾向（不出櫃）。但不出櫃可能面臨內在壓力，如自我封閉、情感壓抑、對自我概念有負面態度或感覺（內在恐同），出櫃雖然可減輕內在壓力，但也造成了外在壓力增加，因為公開了自己的身份就可能讓歧視或反同暴力找上身，因此同志時常面臨出櫃選擇而長期處於壓力之下。Meyer（2003）提出少數族群壓力模式（minority stress model）作為理解多元性別族群的基礎，除了面臨一般大眾所面臨到的壓力外，還會遭受社會環境中針對性少數的污名、偏見與歧視，進而在具敵意及壓力的環境中使心理健康受到影響，是故相較於異性戀者，同志會面臨較大的心理健康風險，其原因並非來自於性傾向、性別認同或性別氣質本身，而是由於同志受到社會中僵化的異性戀常規化壓迫並遭受性傾向歧視所致，換句話說，同志在視異性戀為唯一正常的生活方式（heterosexism）、強調異性戀性傾向是優於其他性傾向者的社會中，會因不符合異性戀常規而經驗到被體制排除與被貶抑，使同志被主流壓迫及邊緣化（劉安真，2017）。

性傾向歧視除了在文化層次造成的結構性污名外，也會使異性戀個體對於性少數族群採取可能的公開歧視，以及使性少數族群內化了外在給予的污名感，對自我概念及自我價值形成負向態度（Herek et al., 2009）。雖然不是所有同志都會面臨心理上的困擾，但是社會中的污名處境的確使得較多的性少數族群面臨心理健康挑戰，而因性傾向與主流不同的女同志、男同志及雙性戀當事人，其諮商議題又有別於其他性少數（劉安真，2017；鄭群達，2016）。

雖然臺灣推動婚姻平權運動使得同志族群在社會中的能見度大大提升，但大量針對同志族群的仇恨、歧視言論也趁機傾巢而出，2018年婚姻平權及性平教育相關公投案中為數眾多的反對票彷彿將恐同與敵意更加具現化，也造成了同志社群在心理健康危害與自殺風險的上升（衛漢庭等人，2019）。2019年5月通過了《司法院釋字第

七四八號解釋施行法》,同性伴侶得以使用專法結婚,同性婚姻法制化後,同志在臺灣社會中的污名處境就此消失了嗎?社團法人台灣彩虹平權大平台協會(2020)的社會態度研究調查結果顯示有近五成的臺灣民眾對於自己的小孩的同志身分是較難接受的。此結果背後也隱含著臺灣社會中對同志族群的污名與偏見仍存,同志要在社會中嶄露自己的身分依然不是件容易的事,距離同志友善的社會依然有持續努力的空間。

二、同志與肯定式諮商

因社會中的污名處境仍存在,同志案主在求助過程中需與諮商心理師出櫃才能談論自身議題,這對同志案主來說成為一項必要壓力。國內文獻(王渝津,2013;陳宜燕,2008;黃庭歡,2014;賴佳琳,2020)指出,若同志當事人能在諮商中出櫃,來談的議題可以較貼近自己的需求,而諮商心理師的友善程度以及對同志文化的理解程度,對於同志當事人決定是否在諮商中出櫃、決定當事人能夠討論同志議題深入程度有很大影響。雖然目前求助管道日益增多,但是同志案主即使面對專業諮商的協助,仍會害怕因其同志身分受到偏見或歧視,讓同志個案在尋求諮商協助時只能透過口耳相傳、事先打聽、旁敲側擊篩選對同志友善的諮商心理師,且在諮商過程中會持續評估其友善的程度,並以此做為是否對諮商心理師出櫃的考量,避免在諮商過程中因為揭露性傾向而受到傷害。

關注同志族群受社會影響而產生的心理議題,並且設法提升其心理健康,一直都是諮商專業努力的目標。然而,什麼樣的諮商立場能較適切地協助同志案主呢?過去曾有企圖引導同志改變性傾向以適應主流異性戀體制的作法,已被多項研究證明是無效的且對同志是具傷害性的(American Psychological Association, 2022)。美國心理學會(American Psychological Association, APA)(2021)進一步更新了16條針對同志族群心理治療的實務指導方針,在態度與專業訓練中的指導方針特別強調:「心理專業人員致力理解雙性戀認同以及檢視自己身為單性戀者之盲點」、「心理專業人員理解性少數取向並非心理疾病,並且嘗試改變性取向會造成傷害」、「心理專業人員致力認識影響性少數學生在幼兒與國民義務教育乃至高等教育學校系統經驗對其帶來的影響」、「心理專業工作人員站在肯認性少數個人與社群的位置,從計畫、執行、傳播到應用,皆致力透過相關研究降低健康狀態之不平等差異,提升其心理健康與幸福」。

衛生福利部(2018)明確規範任何對同志執行性傾向扭轉的相關作法都是違法且須負刑責的,台灣輔導與諮商學會(2018)也提出聲明,呼籲心理師應該要基於專業

倫理與實徵研究結果，肯定同性戀並不是病，不需要去改變，心理師應該更致力於去除環境的不友善，而非聚焦在改變案主性傾向。因此，不以病理化、改變性傾向的方式作為同志服務處遇的選擇，而以肯定同志自身的認同狀態，努力協助案主一同改善環境對性少數的壓迫與歧視為主的處遇取向，這樣的立場與取向被稱為同志肯定式諮商（affirmative counseling）。採取同志肯定式諮商的治療師（therapist）會持有以下幾個基本態度及相應做法（Bigner & Wetchler, 2012; Finnerty et al., 2017）：（1）治療師能自我覺察與反思個人態度與信念；（2）以同志肯定的態度生活，熟悉與了解同志議題與資源、參與社區活動、相關培訓和臨床實務工作；（3）創造同志肯定的環境，在諮商環境中提供對同志友善的資源；（4）公開表明與談論自己對同志的肯定立場與提供肯定式心理諮商；（5）不以異性戀假設的語言與案主工作，而是針對案主的個別經驗使用正確的語言及案主喜歡的稱謂以表達尊重；（6）理解社會污名與性傾向歧視對同志的影響，並協助同志案主辨認生活中所遭遇的歧視與壓迫，與案主共同面對異性戀常規化的壓迫與協助同志案主克服內在恐同。莊瑞君（2021）以社會正義諮商的觀點為基礎，發展本土學校同志輔導諮商模式（性傾向友善諮商專業知能大樹模式，簡稱為「FOSTER模式」），與同志肯定諮商持相同立場，顯現了諮商的處遇立場不能忽視對於社會環境對同志案主的影響，以及諮商專業人員須參與環境改變的重要性。

既然同志肯定式諮商強調在社群中公開發表與談論自己的肯定立場，也致力創造肯定的環境，那麼是否在諮商過程中，同志心理師也應該要表明自己的位置，甚至包含自己的身份認同與生命經驗呢？本研究對此特別停留作細緻考量，而非直接拿上述基本態度和作法直接套用在諮商情境中，是因為我們認為在諮商情境中的自我揭露（self-disclosure），意即治療師對當事人透露與自身有關的訊息（Hill & Knox, 2001）與否對諮商療效正負向影響仍有諸多討論空間，以下進一步探討治療師在諮商中所面臨的自我揭露議題。

三、諮商中的心理師自我揭露

不同的諮商與心理治療理論取向，對於自我揭露的使用有很不同的態度及立場。無論何種取向，治療師總是會對案主有揭露（Gibson, 2012; Knox & Hill, 2003），他們對於自我揭露的共同要求都在於覺察治療意圖、促進對當事人的協助。Hill（2014/2017）根據不同諮商歷程所需要使用的助人技巧，將自我揭露分為：相似性的表露（disclosure of similarities）、情感的表露（disclosure of feelings）、洞察性的

表露 (disclosure of insight)、策略的表露 (disclosure of strategy) 等四種類型，她提醒，助人者需選擇表露自己已解決且不致過於脆弱的議題，並且必須在提供揭露之後把焦點轉回案主身上。而在Pinto-Coelho等人 (2018) 研究中指出，較有成效的揭露內容通常是精確且與案主經驗相關的，關鍵在於治療師能精確聚焦於案主的需求以及案主當下能否接收治療師訊息的準備程度，同時治療師也要有能力管理自己的反移情以及使用特定自我揭露素材的能力；而無效的揭露則大多源自治療師的反移情，最終想要達到的目的是深化治療工作以及促進治療關係。

在諮商的脈絡中，同志諮商心理師對案主出櫃可能被視為是自我揭露的一種，從同志的社會處境來看，出櫃是在異性戀常規化的社會脈絡之下，對他人表露自己的性少數身分認同，出櫃的同時即打破了他人對自己的異性戀預設，從主流身分轉變為少數群體的一員，因此可能會同時承擔社會對同志身份的污名及其他連帶而來的正負向看法。因此當諮商心理師對案主說「我是同志」時，這不僅是揭露了一項個人訊息般的單純行動，而是將自身性少數的身分展現在案主面前，同志身分的展現會影響諮商心理師被案主如何看待，以及影響其後與案主間諮商關係的距離與互動樣貌。因此，為了更細緻地探討同志諮商心理師在晤談過程中的「出櫃」相較於「自我揭露」之意義，本研究將諮商中「同志諮商心理師向案主告知自己非異性戀之同志認同」定義為出櫃，而自我揭露則侷限於「排除出櫃以外，所有諮商心理師向案主分享關於自己的訊息之行為」。

(一) 同志諮商心理師的出櫃

許多研究都支持同志心理治療師向同志當事人出櫃，比較多的立場是站在對同志當事人有益的角度，而原因各有不同。Logan與Barret (2006) 發現當同志當事人的議題與出櫃有關時，同志心理治療師本身性傾向的揭露將會成為治療中的關鍵，且此自我揭露有著高度的治療效果。Haldeman (2010) 也發現同志當事人與同志心理治療師的關係因兩人皆為同志身份，因為來自同一弱勢族群，會明顯地為治療帶來更多的信任感、參與感和同盟感。王渝津 (2013) 與賴佳琳 (2020) 研究中皆顯現，同志案主覺得如果諮商心理師也是同志，自己就不用那麼猶豫要不要在諮商中出櫃，或預設諮商師能比較能同理他的狀態。

不同於上述觀點，Guthrie (2006) 的研究中指出，有些同志當事人不希望知道心理治療師的性傾向，以保持心理治療師作為性傾向中立的對象。他認為同志治療師是否向當事人同志當事人揭露自己的性傾向，應該根據具體情況多加考量再做出決定。

他也認為向當事人揭露性傾向可能會導致正面和負面的結果，因此建議心理治療師有必要在治療過程中定期回顧與關注與當事人出櫃如何對當事人產生影響。

檢視國內以同志諮商心理師經驗為主題的碩士論文研究分別為：黃庭歡（2014）研究同志諮商心理師在職場及執業過程中的特殊經驗與因應環境影響，邱淳孝（2014）研究諮商專業中的異性戀霸權如何對同志諮商心理師產生影響，以及王韋婷（2018）探討同志諮商輔導人員在諮商工作中的出櫃經驗；在王渝津（2013）對於同志當事人在諮商中的現身因素及其歷程的研究中，也採納了幾位同志諮商心理師面對同志當事人的出櫃選擇。以上四篇論文中，不約而同談到了同志諮商心理師的出櫃經驗，以及在諮商專業中所面臨的污名處境，而在黃庭歡（2014）、邱淳孝（2014）與王韋婷（2018）的研究中皆發現，同志諮商心理師在諮商工作中出櫃的對象大多以同志當事人為主。王韋婷（2018）提及同志諮商心理師的出櫃是具有污名屬性的自我揭露，雖然同志諮商心理師會評估出櫃對於同志當事人與諮商工作有無助益，但也會擔心出櫃對自己而言有風險。此風險在於若諮商心理師向當事人出櫃，並無法控制當事人可能在其他地方揭露諮商心理師的性傾向，而諮商心理師不能確定自己不會因被出櫃而遭到歧視、不確定歧視的形式與內涵可能擴及的影響為何，因此可能會產生不安與威脅感。

除了直接向案主出櫃之外，同志諮商心理師亦有可能在避開出櫃的狀況下，仍然藉由透露關於自己的訊息來促進案主福祉，於是就又回到了治療歷程中「自我揭露」技術使用時機、內容與成效的探討。

（二）同志諮商心理師的自我揭露

Kooden（1991）以男同志治療師自我揭露經驗為基礎，在顯性和隱性這兩種自我揭露分類方法下，還建立了六種治療師自我揭露的類別，顯性的自我揭露包含了歷史性的揭露，隱性的自我揭露則包含了哲學性、反移情、關係性、情緒性以及幻想的揭露。Kronner與Northcut（2015）使用此分類針對八對男同志治療師與因同志身份而有心理困擾的男同志當事人進行質性的對偶研究，發現男同志治療師認為自己在顯性自我揭露的內涵中，通常除了性傾向的揭露外，還會揭露其背景訓練、宗教信仰、精神信仰、關係狀況、家庭挑戰、出櫃經歷與同性戀恐懼的經驗，而大部分的意圖為與同志當事人建立信任關係、產生連結與賦能、一般化當事人的經驗，以及讓當事人較不感到孤立。無論治療師自我揭露的形式為何，當事人感覺到治療師想與其更靠近，並相信治療師的自我揭露可以協助他們建立連結感和正常化自己的經驗。然而，在此

份研究中亦發現，有3%的同志當事人認為同志治療師的揭露對其帶來負向影響，但指出的卻是前一段治療關係。此研究提醒同志諮商心理師除了在揭露前有必要仔細反思他選擇向當事人自我揭露的內涵、方式和意圖外，與同志當事人討論其對於同志諮商心理師揭露的感受、想法及反應，是更為重要的。

回顧文獻中所呈現的內涵，可以理解到同志諮商心理師與同志案主同樣處在具社會污名影響的性少數處境，無論是在生活中亦或在諮商中，要在與他人的關係之中顯露自己的同志身分是一件需要考量、帶有壓力的決定。然而，在受異性戀主流影響的諮商專業中，以出櫃作為一項諮商策略是較少被討論且易被誤解的行動，並且可能會將同志諮商心理師的出櫃等同於自我揭露。不可否認，出櫃的確帶有揭露性傾向的這一層意涵，但並不能以此簡化，或忽略出櫃本身帶來的污名屬性及對諮商心理師可能形成的風險。雖然文獻指出，同志諮商心理師向同志案主出櫃後，大多會伴隨不同程度的自我揭露，但這些自我揭露其中的內涵是目前國內文獻中尚未清楚探究之處。故本研究目的旨於探討具有同志身分之諮商心理師在服務同志案主時，對於自身同志認同資訊揭露之思考與評估，以及如何運用出櫃及自我揭露作為同志諮商策略，同時，本研究亦關切心理師之個人同志認同相關的生命經驗、專業理論學派和訓練對其同志諮商實務作法之影響。

貳、研究方法

一、研究典範

本研究旨在了解同志諮商心理師對於同志案主出櫃及自我揭露的經驗，並進一步了解出櫃及自我揭露如何作為同志諮商中的諮商策略。研究者帶著個人經驗進入參與者（說故事者）的故事中心，在暫時性的時空中與參與者也與自己共事。由於本研究從個人經驗出發，並期望藉由同志諮商心理師的經驗，拓展對於同志諮商中出櫃、自我揭露等與研究主題相關面向的意義感與可能性，藉由故事與故事、人與人、關係與關係的交會，能共同建構對經驗的理解（Clandinin & Connelly, 2000/2003）。因此本研究選擇敘說研究作為研究方法，透過訪談蒐集研究參與者的故事，進行後續書寫與分析。

二、研究參與者

本研究共計包含三位研究參與者，包含了一位順性別女同志藍寶、一位順性別男同志阿禾及一位順性別泛／雙性戀女性小竹，三位皆為諮商心理師。研究參與者資料如下表1：

表1
研究參與者基本資料表

匿名、代號、年齡	藍寶 (A)	阿禾 (B)	小竹 (C)
	35 - 40	35 - 40	35 - 40
身份認同	女同志	男同志	泛／雙性戀女性
婚姻狀態	同性 (已) 婚	同性 (已) 婚	異性 (已) 婚
執業年資	11年	6年	10年
服務場域	醫療院所	大專院校、國小	大專院校、 心理治療所
諮商理論取向	辯證行為治療	個人中心學派、道家思想、女性主義	經驗取向
訪談次數時間	前導研究1次 正式訪談1次 共4小時	正式訪談1次 1小時50分	正式訪談1次 1小時46分

三、研究者

本研究為第一作者之碩士論文改寫而成，第一作者為生理女性且有同志認同的諮商心理研究所研究生，於碩士期間在研究法相關課程中接受過研究倫理訓練，在研究計畫撰寫初期接受精神分析取向專長之老師指導，在研究中後期進入資料分析階段，接受有多元文化與跨文化諮商、性別與同志相關議題專長之通訊作者的指導。研究計畫與設計、資料蒐集皆由第一作者獨力完成，通訊作者作為論文指導教授於資料分析期間透過提問及討論參與研究、為資料分析品質以及研究倫理作為把關，並負責最後改寫與投稿修改。兩位作者皆對於同志諮商心理師在諮商中出櫃及自我揭露抱持相對正向的看法，同時也認為同志諮商心理師若考慮運用同志身份協助案主，除了理性的抉擇外，也可能有因為直覺或衝動行事的可能性。有感於國內在此議題上的討論稀缺，希望藉由此研究關注同志諮商心理師的在這些經驗中的感受與思考，從中學習並

且藉由本研究作為深化本土同志肯定式諮商的研究與促進。

四、訪談大綱制訂與資料蒐集

本研究於計畫初期以同志諮商心理師在服務同志案主過程中之自我揭露與反移情經驗為焦點設定訪談大綱，題目包含詢問心理師個人認同與專業訓練背景、同志諮商相關經驗、同志諮商中自我揭露與反移情的經驗等。而後在前導研究進行的過程中澄清與修訂研究主軸，改為聚焦於心理師服務同志當事人過程中自我揭露之抉擇判斷與注意事項，故正式訪談大綱刪除詢問反移情經驗。由於研究對象的族群較為少數，在研究參與者的取樣方法上，以立意取樣及滾雪球的方式為主，並期待能以提供深度經驗及多元廣度的資料為標準篩選，考量不同同志族群、出櫃情形、執業場域與地區、諮商理論取向等不同的研究參與者屬性，可能會帶來異質性較高的經驗，以「避免重複」及「捕捉進展」為原則（胡幼慧、姚美華，1996）。招募的過程一開始由第一作者友人引薦藍寶進行前導研究，因藍寶在同志諮商服務中的自我揭露與出櫃經驗豐富，故在調整研究主軸且確認其經驗符合新設定後，邀請藍寶成為正式的研究參與者並使用正式訪談大綱再次進行訪談，並透過另一位友人幫忙傳遞研究邀請函，找到符合條件的阿禾。同一時間研究者在同志諮商專業人員網得知另外五位表示意願的潛在參與者，但由於部分背景資料與前二位受訪者相似，或年資未滿，或工作中幾乎沒有出櫃或自我揭露經驗，或曾參與不只一份同志諮商心理師的研究等原因而沒有納入研究，最後邀請到自願參與的小竹成為第三位研究參與者。

五、敘說分析與信實度

研究者將現場錄音檔轉錄成逐字稿，將這些訊息盡可能詳實補充在對話的描述中，使研究者在後續閱讀逐字稿時能貼近當時研究參與者敘說時可能發生的內在經驗。研究者參考Lieblich等人（1998/2008）所建議的步驟進行「類別—內容」分析工作，將參與者的故事根據以下步驟進行資料分析：（1）形成替代文本；（2）將所有文本先分為個人背景資訊及經驗、諮商中出櫃經驗、諮商中自我揭露經驗、諮商價值觀與諮商關係信念、職場出櫃經驗、社會倡議經驗等六大部分，再就每部分定義內容類別、將材料放入適當的類別中，形成中期文本；編碼方式為研究參與者英文代號-訪談次數-段落順序，舉例來說，若為藍寶（編碼代號A）第二次訪談中的第177段落，則編碼為A2-177；（3）透過閱讀分類及中期文本，研究者以視覺化、表格化的方式形成研究者的經驗框架，並將三位研究參與者的個別經驗繪製成個別的經驗圖形成研究文本內涵，並以心智圖的方式整理出同志諮商中的出櫃及自我揭露經驗內涵；

(4) 研究者將結果給研究參與者閱讀進行檢驗，最後納入論文口試委員以及期刊審稿委員之建議進行結果、論點及討論之修訂。

六、研究倫理

研究者在研究邀請時提供研究參與同意書，以書面及口頭的方式詳述研究主題、目的、程序及參與者權利，在取得同意之後始進行研究訪談。在訪談過程中及研究發表前讓研究參與者先行確認描述的細節是否隱含了讓其暴露身分的訊息，並徵求其意見進行調整，以維護其隱私與資料的正確性。為表達對參與者願意參與研究、分享自身生命故事的感激，研究者盡可能在研究的過程中與參與者共同投入故事，使其在提供的過程能產生被傾聽與理解的經驗，同時能對自身經驗產生一些不同的看見。

參、研究結果

結果首先呈現三位諮商心理師不同的成長經驗及諮商專業訓練經驗內涵，而後綜合整理同志心理師在諮商中評估與決定是否使用出櫃及自我揭露策略的經驗，最後呈現概念性及統整性的框架理解同志諮商心理師如何從個人生命經驗挪移到諮商專業經驗中使用出櫃與自我揭露策略。

一、同志諮商心理師的個別經驗

(一) 在醫療場域工作的同志心理師藍寶：讓世界看到，然後我們可以一起往前走

1. 同志認同與生命經驗：雖然曾經在親密關係中被背叛，但現在我與配偶的關係深受家人祝福且有法律保障

藍寶是一位女同志，在小學時便發覺自己喜歡女生。藍寶曾經歷過幾段感情，其中曾有前任女友瞞著自己與異性結婚，使藍寶深受打擊的經驗。藍寶與配偶早在幾年前於同婚法制化的國家結婚，兩人皆已向原生家庭出櫃且受支持，家人的接納與穩定的親密關係是藍寶十分重要的支持力。

在婚姻平權運動、同志相關公投案進行時期，藍寶因感受到同志身心健康受反同聲浪威脅，因此比以往更積極現身，透過不同方式表達自己願意支持同志的立場，希望能使同志案主更容易找到同志友善的諮商資源。

「我覺得我要更能夠，就是很直接的講說『對我就是同志，你有困難你找我，我會幫助你』，而且，我覺得我們要有一個群體是說，我們要讓這個世

界看到說，就是有一群同志諮商師，真的就是這麼樂意的幫助我們同志，而且可以讓他們知道，……他們可以被接住，然後我們可以一起往前走。」
(A1-156)

2. 諮商專業與同志諮商經驗：經消化整理的生命經驗可作為協助同志案主的素材

藍寶坦言並沒有參與同志諮商、多元文化諮商的相關專業訓練，與同志案主工作時，會將自己的同志生命經驗經過消化整理，利用自我揭露的方式，成為協助同志案主的素材。藍寶以辯證行為治療（dialectical behavioral therapy, DBT）作為主要的諮商取向，並將其中鼓勵諮商心理師做有效自我揭露的概念，作為藍寶在於案主自我揭露時的理論基礎，藍寶認為，揭露自身經驗為的就是讓案主可以用更辯證、更多元的角度去看待自己的處境，進而尋求解套方式。藍寶試圖透過在社群網路上標明同志友善、佩掛彩虹小物等展現同志身份及同志友善的行動，提高自己作為同志諮商心理師的能見度，也希望能集結同志諮商心理師為同志社群形成支持力。

（二）在學校場域工作的同志心理師阿禾：從深櫃到解開枷鎖，自在、接納與尊重

1. 同志認同與生命經驗：雖然曾經因為同志身分而感到迷惘和絕望，但現在的我得到原生家庭接納以及法定婚姻的承認

阿禾是一位男同志，在國內同婚專法通過後與交往多年的配偶結婚了，並獲得家人及朋友的支持。阿禾在高中時期發覺自己的性傾向，由於當時與同志相關的資訊與教育皆較為缺乏，阿禾對自己的同志身分感到不知所措，對未來感到迷惘與絕望。大學時期進入心理系，想為自己找一個答案，當得知同性戀不是疾病、不需治療時，阿禾雖得到了解釋，但同時落入不知所措的虛空。直到大四，阿禾受同學的詢問出櫃而感到解脫，進而漸漸與身邊的同學、朋友出櫃，研究所時期帶著伴侶加入自己的朋友圈，而伴侶也從對阿禾較為依賴轉變為較開放與自在，藉由在親密關係中的學習以及出櫃範圍的拓展，阿禾對自己逐漸走向接納。阿禾的媽媽在過世前了解到阿禾的感情狀況與性傾向，並告訴阿禾「你開心就好」，進而使阿禾的爸爸與手足支持阿禾，解開了阿禾內在與家庭的結，從壓抑隱藏的深櫃狀態一直到解開枷鎖以真實的樣貌與人相處。

2. 諮商專業與同志諮商經驗：樂見自己成為學生間口耳相傳的同志諮商心理師，在諮商關係中真誠一致理解案主與敏感於權力不對等

阿禾目前同時在不同的大學與小學接案，服務場域性質多元，其中包含了關心學

生運動員心理健康的工作樣態。阿禾對於自己的性傾向認同十分接納且自在，也極力為自己打造友善接納的人際支持系統，因此對於同志身分在學生之間口耳相傳，阿禾採取隨緣及樂見其成的態度。

在理論取向方面，阿禾受個人中心學派影響甚深，透過自我揭露讓自己在諮商關係中表達真誠一致，阿禾也受與道家思想及女性主義影響，在諮商關係中強調對於案主的無為、尊重、留白，以及敏感於諮商關係權力不對等的面向。

「如果你有權力的話，你要知止，知道停止。」(B-125)

「知道停止，就是說你知道你的權力要停在哪個部分，不要再過度壓迫了。」(B-128)

這樣的諮商信念使阿禾對案主揭露前，時常提醒自己要先去理解案主的文化脈絡與內在動力，時時反思自身感受及需求並節制揭露衝動行動，以避免壓迫到案主的需求。

(三) 在大專與社區場域工作的同志心理師小竹：認同愛與關係，展現貼近自己現實生活的樣子

1. 同志認同與生命經驗：身為在異性婚姻中的雙性戀，我的認同與流動不需要外界定義與過多解釋

小竹是一位生理女性雙性戀，她認為使用一個名詞或分類去界定自己的性傾向，好像並不是那麼必要的事。小竹在國中時期與女生交往，當時小竹所認知到的社會氛圍是「同性戀是不好的、是B段班學生才會做的事情」，覺得自己做的事不對，在後來幾段與男生交往的過程中，小竹更加確信自己的異性戀認同。在研究所時期，小竹因為與女生交往，因此重新開始思考自己的認同究竟為何，透過參與女同志、雙性戀的社群，探索自己的同志認同，同時投入跨性別族群研究，發現了性別之中多元的樣貌及可能性。因此，從異性戀、女同志、雙性戀到泛性戀，小竹認為認同不需要外在的性別名詞來界定，愛與關係是發生在人與人之間。目前小竹與生理男性結婚並育有孩子，配偶在交往前也對於小竹的認同歷程表示支持。小竹與配偶的生活並非服膺於傳統主流的異性戀文化，但也因為進入異性婚姻，小竹在原生家庭中處在「沒有出櫃的迫切需要」和「期待被家人理解更多但沒有適合機會」的狀態。

2. 諮商專業與同志諮商經驗：鬆綁過去訓練對於嚴格諮商框架的想像，用自己的自然真誠與案主互動

小竹服務於大專院校，同時在治療所接案，除了在學校網頁上登錄同志諮商專

長，也進行性平、性別相關的演講及工作坊，對於性別議題著力甚多。小竹在諮商工作中以經驗取向為主，常使用關係的立即性協助案主，揭露自己對案主、對諮商關係的感受及觀察，較少揭露自己個人在諮商室外的訊息。小竹與多元性別族群的案主工作時考慮到案主自主性，認為諮商心理師主動出櫃有可能轉移焦點，因此若非被詢問，小竹極少主動對案主出櫃。小竹認為在諮商訓練中，對於自我揭露本身有許多的告誡，且在小竹執業早期，對於心理師應該要展現什麼樣貌，也存在著既定的形象。

「剛出來的時候，覺得好像很溫暖、很同理，然後要很嚴肅，不能對個案生氣，不能對個案有情緒，然後不管個案說什麼，我都要無條件的接納，……就是覺得心理師好像不是人的感覺，就是聖人，好像你要是神一樣的存在這樣子，……甚至我以前可能會覺得說，心理師是不可以給建議，……即使我有情緒，我也不可以讓個案知道的那種感覺，可能書本上沒有這樣寫，但是我自己好像很自然而然後塑造出這樣的形象。」（C-119）

隨著執業年資的累積，小竹開始鬆綁，在諮商關係選擇展現貼近自己現實生活的樣子，與案主建立真誠的互動關係，這也促進了小竹能夠時常在諮商關係中揭露自己的情緒、想法與觀察，更多的意圖是在接觸之中協助案主產生新的經驗。

二、同志諮商中的出櫃策略

（一）同志諮商中出櫃的情境與意圖

1. 建立安全與平等的諮商關係

（1）你接納同志嗎？諮商心理師出櫃表達支持與肯定態度，以增進案主安全感

同志諮商心理師對同志案主出櫃，可能有許多不同的情境及樣貌，被同志案主直接詢問，是三位研究參與者皆常遇到的情境，以小竹為例：

「比如說個案問我說：『欸，老師你能不能接受，就是……，同性的感情』，或是『老師你是嗎？』基本上我就會很直接回答說：『喔，我是啊』，或者是『欸，我可以接受，因為我自己也是。』」（C-095）

由於同志處在污名的社會處境，在求助諮商時會需要了解諮商心理師對同志的友善程度，以避免受到歧視傷害。諮商心理師簡短而明確的回應，能為同志案主建立安全感。

「我覺得去表達一個我的狀態，一個很簡單的回應，那其實他就可以安心了，他至少知道我在這一段關係裡面是安全的。」（C-069）

(2) 你是同志嗎？諮商心理師出櫃提升能見度、拉近關係距離讓案主易於求助

同志案主的人際群體之間也會互通有無，讓彼此知道諮商心理師的性傾向，以阿禾的情況最為明顯：

「有點像口耳相傳那樣子，……他們自己亂猜，然後女同志代表跑過來問我，她說『老師你喜歡男生嗎？』我說『喔，對啊，怎麼了嗎？』然後她就說『喔，看得出來』我就說『喔，那你很厲害』所以其實就，那他們就是……，自己的團體就知道了。」(B-067)

諮商心理師自然回應，加上外顯的性別氣質，使自己在服務場域廣泛出櫃，因此也能與學生在平時建立良好的互動關係，也因此更有機會進行性別、心理衛教，以及初級預防。

「這個身分的好處是，我發現女同志的個案也很容易就是……，可以來跟我說話，可是我覺得更有趣的是……，男異性戀，就是異男，他們也會有好奇，就會問你很多問題。」(B-056)

由於同志案主求助不易，同志諮商心理師藉出櫃以建立安全與平等的諮商關係，背後則是包含了對同志案主表達接納與支持、增加案主求助意願、使案主更容易多談自身議題等意圖。

2. 回應同志案主受污名影響的狀態

(1) 當案主因同志身份而挫折、絕望，心理師出櫃意圖改變對身份的負向認知

藍寶提到對同志案主的出櫃時機，會因案主來談的主訴不同而有選擇的優先順序，但當同志案主因明顯的同志議題而受苦，無論與案主處在諮商的哪一階段，藍寶會以出櫃來傳達對案主的支持。

「藉由我的出櫃，希望他們不要因為這個身份覺得自己矮人一截，或者是『命中注定不受祝福』的那一種信念。當她們這種信念很強的時候，我就會拿自身例子跟她們說：『那個……，沒有妳想得那麼慘。』」(A2-006)

(2) 當案主感到孤獨，缺乏同志資源，心理師出櫃增進普同感、降低孤單感

阿禾透過觀察案主的狀態，緩慢地探問案主對於心理師性傾向的想像，藉此出櫃以增進普同感、降低孤單感，進一步引導案主談論自己對於同志身分的感受。

「譬如說他覺得很孤單，會不會全世界只剩下我一個同志？或者是說他覺得很難過，也就是說他，他沒有（同伴）。不過他們來，有可能他就知道了你

是同志這樣子，有時候你可以慢慢的，譬如說『欸，那你覺得我呢？』、『我的性傾向是你想像的那樣子嗎？』，就是比較緩和的讓他猜這樣子，（進一步）『你會害怕自己同志的身分嗎？』」（B-058）

（3）當案主缺乏同志楷模抗拒接觸資源，心理師出櫃鼓勵案主探索、澄清迷思

小竹透過自己的出櫃，使案主無法迴避的面對性傾向、性別認同的議題。

「他（某案主）本身對於自己的認同就是，自己的狀態就是排斥，或者是不希望自己變成這樣。他不要邁向那裡，所以，可能他就是……，不想要去蒐集這些東西，我就主動。你不碰是吧，那，我就現身。」（C-089）

藉著諮商心理師的出櫃，也讓案主能有一個同志作為資源，去討論與澄清對同志的看法與感受。

「對啊，你就要接觸到一個同志這樣子，對……，希望他至少，可以讓他有一些開始接觸的可能，就是一個活生生的人坐在這邊，你有任何的疑問或者是……，你有任何不解，或者是你有什麼樣子的狀態，我都希望可以有一個機會跟空間，然後我們在這個過程裡面有一些討論或是澄清。」（C-092）

（二）同志諮商中出櫃的評估原則：考量諮商目標及助人效益

針對同志諮商心理師在同志諮商中出櫃的評估原則，研究參與者提到須考量諮商目標及對幫助案主的效益。

「那個行動應該是要回歸到你助人的目標去行動。就像我的出櫃也都是有……，就要有策略，你不是見一個就出櫃一個，一定都是要去想說，我這樣的出櫃可能也有助於他的出櫃，或者是有助於他的什麼，就是以這個扣回去想。」（A1-156）

除考量助益外，也需考量對諮商目標產生阻礙的可能性，尤其當案主不想談同志議題、對同志身分有負面感受時，諮商心理師出櫃可能迫使案主面對接觸尚未準備好的議題，而此出櫃可能對諮商關係及諮商的進程形成阻礙。

「那可是那個能不是他想要談的議題啊，所以其實需不需要這麼早出櫃，他如果對同志的身分這麼負面的話，你的出現不一定……，是他覺得ok的對象這樣子，因為他可能……很快就會全盤否定，比較心理動力的說法，他一邊割捨掉你，他一邊也割捨掉他不喜歡的自己。」（B-062）

這時諮商心理師的出櫃可能對於促進案主自我探索沒有好處，反而形成反效果。

另一點是評估同志案主對於討論認同的準備程度。阿禾認為需了解案主對同志族群、同志身份的態度，雖然出櫃對同志諮商心理師來說可能是冒險，但對於還沒準備好的同志案主來說，可能也是大冒險。

「如果你的現身是會讓這件事情……，更複雜，就是看要不要冒這個風險，還有就是這個風險，他現在有沒有能力去承擔，因為，心理治療有時候像開刀，你如果（晤談）次數很少，但是你開大刀……，他會死。」（B-066）

阿禾也提到晤談次數的限制，若是一次性的諮詢，在時間不夠充裕的情況下，阿禾不會貿然出櫃迫使案主非得談同志議題。最後，阿禾也提供了出櫃以外的其他選項。

「譬如說一般的人，他就算有遇到感情的困擾，自我揭露也不一定會是出櫃，我可能會說，的確我在感情之中也有遇過這樣的事情。」（B-098）

阿禾談到雖然同志經驗有其特殊性，但其一般性還是佔有很大的比例的，儘管性傾向不同，但人與人之間在親密關係之中還是有許多共通的經驗。

「不一定要談到性傾向，其實感情本來就有很多共同的事情，就算不同的性傾向。可是性傾向的確是在一個人的生命之中，是一個重要的議題這樣子。」（B-099）

三、同志諮商中的自我揭露策略

相較於表明同志身分的出櫃，同志諮商心理師對於同志案主的自我揭露在同志諮商的脈絡裡展現出的特殊性，及無異於自我揭露的一般用途之處。

（一）自我揭露的意圖

1. 提供正向楷模經驗，拓展可能性、增加希望感

在面臨案主對於同志身分感到絕望、充滿負向認知、生活中沒有同志做為正向楷模時，諮商心理師對案主揭露自身正向的經驗，試圖提供示範，成為案主的楷模。

「他可以知道說，你的心理師也活得好好的啊，我覺得這也可以是一種示範啊，就生活的一種示範功能，我在想，這樣子。」（A1-104）

進一步以協助案主對於自己的同志生命拓展更多可能性，增進希望感。

「我也是用自身經驗鼓勵她說，其實還是有希望的，後面都還是有希望的。」（A2-010）

諮商心理師以成為案主正向楷模作為意圖，去揭露自己的經驗，拉近諮商關係的同時，也引發案主與諮商心理師比較，產生了對於自身同志身分的挫折感受。

「的確跟他的關係有拉近一點點，可是後來（案主的）憂鬱也會有一個狀況是，他會覺得『你的生活是成功的，但是他是一個失敗的同志』，所以後來我們都是在澄清說『所以其實我的存在對你來說，也對你是一種壓力，是不是？你都覺得你好像表現很不好』，……我後來大概理解說，可能這種自我揭露的經驗，你就覺得你在講出來的是一個modeling的東西，對他來說可能就是一種他做不到而更加挫折的事。」（B-074）

以提供正向楷模作為自我揭露的意圖，可能間接引發案主對同志身分感到挫折，換個角度思考，其實也製造了一個機會，讓案主可以從自己身為同志的挫折感受，開始去談身為同志所面臨的困境，成為一項協助案主自我探索的切入點。

2. 鬆動案主對同志身分的污名認知及感受

當案主受到污名影響，對同志身分產生負向的認知，或者持有迷思而對自己產生負向感受，諮商心理師運用自我揭露提供案主另一種思考，試圖鬆動案主對同志的污名認知，進一步破除迷思與增加普同感。

「我覺得他好像真的太在他很焦慮跟想像的狀態裡面，就是『同志是不好的』，……甚至可能出現類似這樣子的狀態『不會有人跟我一樣喜歡同性，大家都是異性戀』。就是他這個東西蹦出來之後，……我希望能夠讓他知道，世界不是只有這個部分，世界還有其他的可能，所以我就主動跟他揭露我的性傾向認同跟我的認同歷程。」（C-095）

在這樣的情況下，同志諮商心理師現身讓案主有機會表達與澄清自己的想法，同時作為一個教育者，適時提供多元性別相關知識，協助案主用較符合現實，且正向肯定的態度看待自己。

「因為他也有可能有很多迷思，那我覺得可能我有一些經驗，我可以在那個過程裡面，跟他有一些交流跟討論，就是可能我覺得那個諮商就不純然的只有諮商，可能還有一點點教育的那個性質在裡頭。」（C-092）

透過分享多元性別的教育知識，增進案主對同志文化與社群的理解，對於減少對自身對同志身分的污名與恐懼，是有助於案主建構對同志身分的肯定與認同。

「很多人（同志），他為什麼到絕望到要死？就是他給自己下了一個結論『同志就是困境』、『我就是一個不值得被愛的人』，……那他就會忘記，總是還會有很多變化的。」（A2-170）

同志諮商心理師透過自身的出櫃及個人生命經驗的揭露，試圖鬆動「同志等於污

名」的認知，是在同志諮商中可展現的獨特優勢。

3. 同理、支持及賦能

藍寶和阿禾皆不約而同地分享，在自我揭露時選擇分享與案主的困境相似，且是自己已度過的受苦經驗，可以增加個案被同理的感受，也能對個案提供支持與賦能。

「如果你曾經struggle的東西，也是你個案在struggle的，然後你已經overcome，其實是很好的一種分享。」(A2-025)

「哀傷治療的文獻裡面也發現說，如果你是一個經歷過哀傷的人，然後你去跟這個哀傷的個案在一起的時候，個案會比較容易接納你，因為你好像是有過那個門檻這樣子，那所以我在想同志個案，可能跟哀傷的個案有一些這樣子的同樣的經驗，就是好像你有經歷過，你才能夠貼合。」(B-110)

小竹認為可以透過同志友善的態度讓案主在諮商關係中感到安心。

「現在的社會文化環境普遍對於同志是比較不友善的狀態，我覺得也不一定要去揭露自己是同志，而是說，至少諮商師他揭露自己對於同志支持的態度，我覺得那個態度基本上是可以讓同志會有比較大的支持，對於同志族群的個案來講是一個比較安心的狀態。」(C-084)

諮商心理師在揭露與案主相似的經驗的過程中，除了意識到自己想要同理案主的意圖外，也需要關注自身經驗可能對於理解案主產生侷限性。

「它也帶了風險，因為其實你有過缺憾的話，它在你面對個案的時候，有可能會變成某一種會跑出來，或者是你會可能會有失偏頗的。」(B-108)

因此，諮商心理師除了了解自我揭露的意圖之外，揭露的內容選擇、分寸的拿捏，如何評估與建立自己的原則，是諮商心理師需要保持思考與覺察的要點。

(二) 自我揭露的評估原則

1. 對案主帶來的益處和風險

諮商心理師對案主自我揭露與否，若不去考量案主與諮商心理師的性傾向，其實最基本原則都是需要揭露需有益於案主。

「自我揭露是一個選擇嘛，是一個選擇，所以你願意講，後面一定是帶著對他有益處，不是我想講爽的。」(B-095)

這之中的提醒是，諮商師需要清楚自己的意圖，且有意識地評估揭露可能對案主造成的正負向影響。然而，同志諮商心理師與同志案主同為性少數的身分，可能在諮商關係中形成特別的動力，也有需要考量的風險。

「揭露有風險在，如果對方他對他自己的性傾向是完全…很難接受的話，你反而會變成他攻擊的目標，或者是他有可能會投射啊，我覺得自我揭露不完全只有好處，他有可能有不同的流動方式，有時候反而是心理師會受傷，所以還要評估他的狀況啦，就是揭露到底能不能帶給他好處是…最重要的。」

(B-082)

「回到我們這個諮商關係裡面的話，我們兩個人之間，出櫃的程度不一樣的話，有可能也會造成不協調，而且又有可能有權力上的碾壓這樣子，所以它其實的確是需要小心，或者是你揭露了，但是，你到底要講到什麼程度，需要有一些謹慎的。」(B-090)

2. 諮商心理師的個人狀態與諮商目標的掌握

相較於對同志案主狀態及需求的評估，諮商心理師自身的狀態也是不能被忽視的重要部份。從同志諮商心理師的經驗反思來看，對案主自我揭露的過程當中會出現不少擔憂及不確定，其中一項原因是來自於對自我揭露這樣諮商技術的掌握程度還不夠熟練，尤其在諮商心理師執業初期較為明顯。

「早期如果我很擔心自己的狀況，講出來到底有沒有幫助，那是因為，我會擔心是不是我自己講爽的，而不是為了談。」(A2-179)

「我覺得諮商熟練程度應該是很主要的一個原因，……很菜講什麼都很怕，越來越熟練的過程，那個目標就會越來越明確，就會知道妳怎麼講可以達到那個目標，就不會在那邊很害怕。」(A2-118)

另外，諮商心理師在諮商關係中被引發的感受與情緒，也會影響諮商心理師決定如何自我揭露。

「我覺得我們看到另外一位同志的時候，可能都會很自然而然有各種不同的，就是想要分享講很多的事情（笑），不過我覺得，諮商師還是要先照顧他自己把自己安頓好了，才能夠幫到對方。」(B-096)

因此，覺察自己在同志案主的困境面前，被觸動了什麼，以至於想要以自我揭露來協助案主，是諮商心理師可再進一步思考的方向。

「如果當個案有一個什麼讓你觸動的，你還是要去想一下，到底是什麼觸動了你了。對精神分析來說，真的就是移情、反移情，那所有的移情、反移情都需要再思考。」(B-096)

自我揭露的分寸拿捏沒有絕對的標準，除了考量案主需求，諮商心理師能了解自己可以與他人分享的底線在哪裡，以及在諮商中保持對案主的關注及尊重，就比較能夠安在，也不至於偏離重點。

（三）自我揭露的事前準備與運用方法

1. 整理個人經驗及練習揭露

同志生命經驗中所發生的事情可能有一些不太愉快，藍寶事前先將自己的經驗做整理，並在生活中與他人分享，並觀察他人對故事的反應，以判斷什麼部分對個案有幫助，分享的同時也能減敏感。

「我們的個人故事一定不只跟個案分享，我們一定跟很多人分享，例如說我的好朋友、我的家人、我的親密伴侶，也都會是我們分享自己的很重要的一些人。所以可以從自己跟身邊的人講故事的時候做練習，先試著把你曾經遭遇的狀況講出來，至少是自己先減敏感。講過幾次有點概念知道人家對你這個故事內容的反應大概是怎樣，有那個經驗後，你再拿到個案身上來，來想說如果要用這個故事可以幫助到他。」（A2-214）

2. 依案主需求揭露不同的故事片段

諮商心理師的個人經驗可以依案主需求提供不同面向的協助，其中的差別在於選擇適合案主的揭露片段，能更個別化的協助案主。

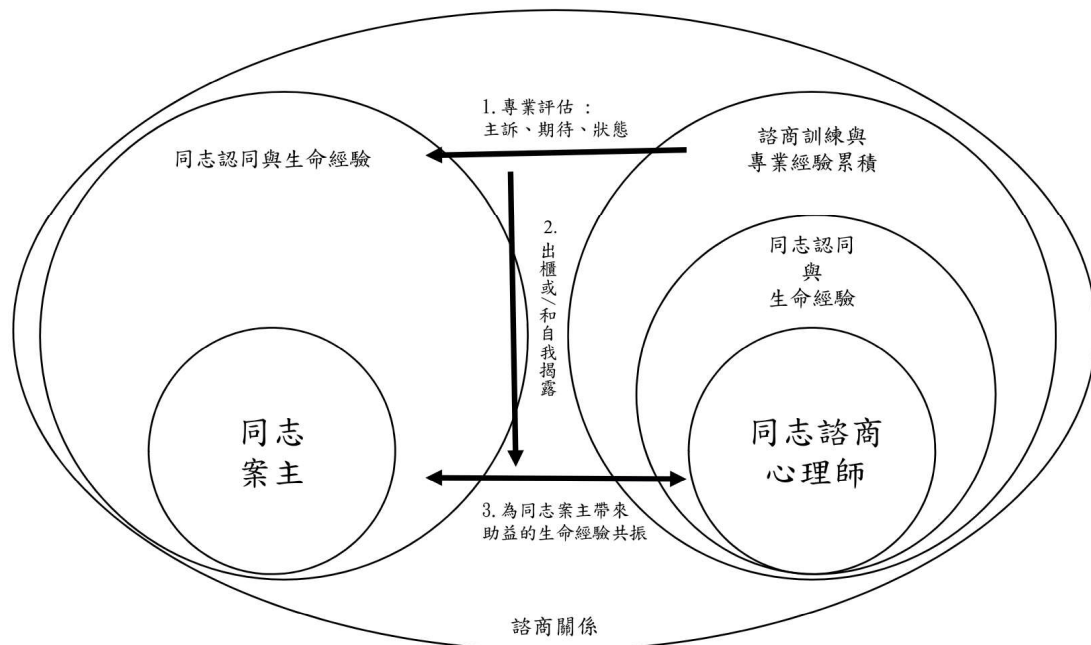
「可能同樣都是『我的前任後來嫁人，後來我遇到現任，然後才是真正match的對象』，如果我發現你是很需要被情緒承接的人，那我可能在講這段故事的時候，可能我就會加重那個情緒揭露的部分。如果我發現對方就卡死在一個想法，然後我同樣在講這段故事，我可能可以多講一些我想法上的轉折，……當我可以運用的時候，它可以是立體的故事，而不是只有一面。」（A2-180）

四、從個人經驗到專業工作：出櫃和自我揭露的展現與交織

同志諮商心理師同時具有同志及諮商心理師兩種身分，個人經驗可因此區分為兩大類：（1）因同志身分而形成的同志成長經驗：這之中包含了文化與宗教信仰、同志身分認同、出櫃經驗、感情與婚姻經驗、受壓迫經驗與社會倡議經驗等主題；（2）因諮商心理師身分而累積的諮商專業訓練經驗：其中包含了研究參與者所使用之諮商理論取向、諮商關係信念、諮商心理師身分認同及專業自信的養成、同志諮商

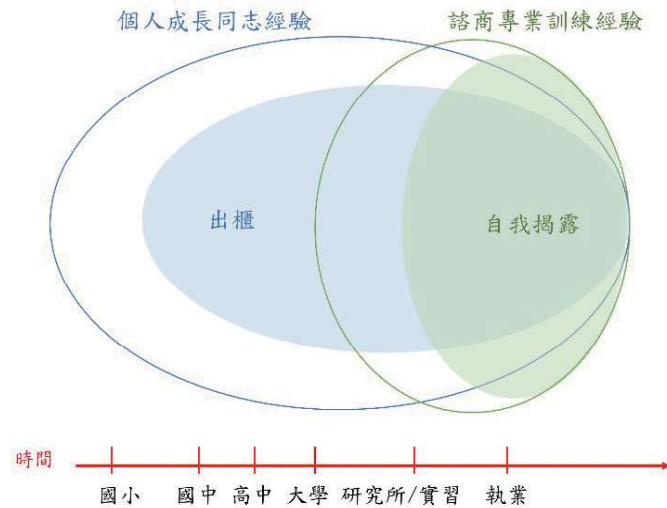
訓練等。當同志諮商心理師與同志案主在工作時，在其專業訓練與經驗累積的基礎上對案主進行主訴、狀態、期待與需求的專業評估，來決定是否使用出櫃或／和自我揭露作為為案主帶來最大助益的諮商策略，而無論是心理師的出櫃還是自我揭露生命經驗，內容皆來自於同志認同與生命經驗，因此，研究者就上述內涵繪製參考框架，如下圖1所示：

圖1
同志諮商師與同志案主諮商工作圖



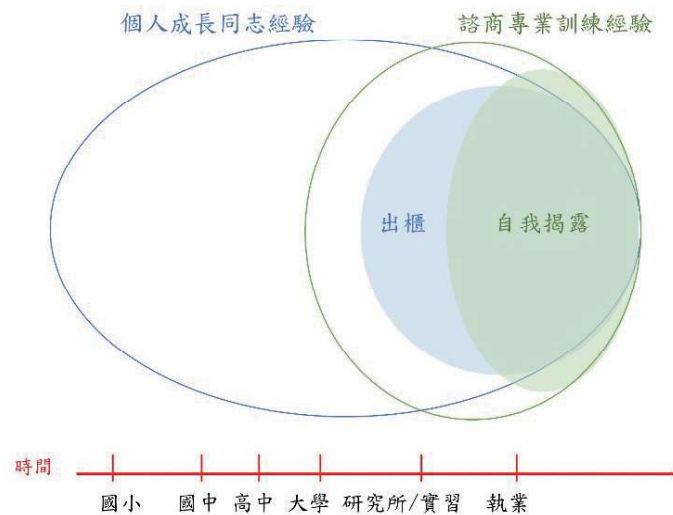
研究者進一步將三位同志諮商心理師的個人經驗及同志諮商經驗以概念圖呈現，以探究三位經驗中所呈現經驗的相似與差異之處。研究者以個人經驗概念圖分別呈現同志諮商心理師之個人經驗中出櫃與自我揭露的樣貌，如圖2、圖3、圖4所示：

圖2
藍寶的個人經驗概念圖



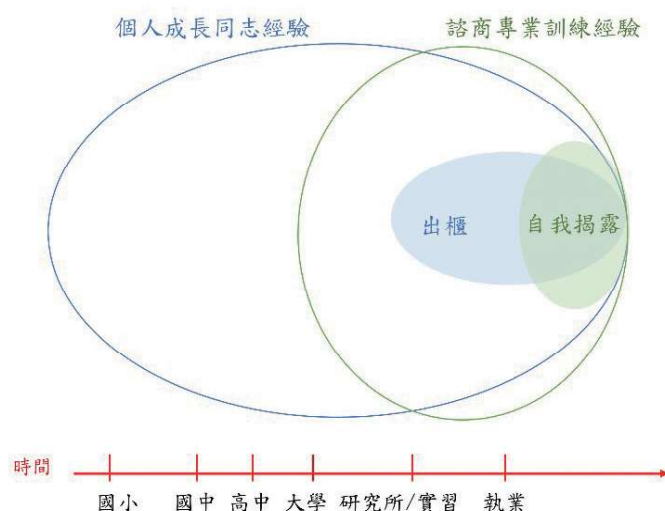
藍寶對自身的同志身分是接納與肯定的，在求學階段與家人朋友出櫃皆獲支持，在職場也因結婚而向同事與主管出櫃。藍寶以辯證行為治療作為基礎，認為彈性開放的諮商關係對案主有益，因此諮商中經常應用自我揭露策略協助案主。

圖3
阿禾的個人經驗概念圖



阿禾曾受污名影響而處深櫃狀態，至大四起經同學支持、伴侶對關係態度正向轉變、媽媽逝世前的接納，使阿禾對出櫃越感自在，也因受個人中心真誠一致的諮商信念及師長對其自我揭露的正向影響，阿禾時常以自我揭露策略協助案主。

圖4
小竹的個人經驗概念圖



小竹歷經多元的性傾向認同歷程，曾於與同性交往期間有較多出櫃經驗，但在進入異性婚姻後則較無機會與家人出櫃。小竹依循經驗取向對於諮商關係中此時此刻的重視，諮商策略較多以立即性的方式揭露自身感受與想法，較少揭露個人資訊與經驗。

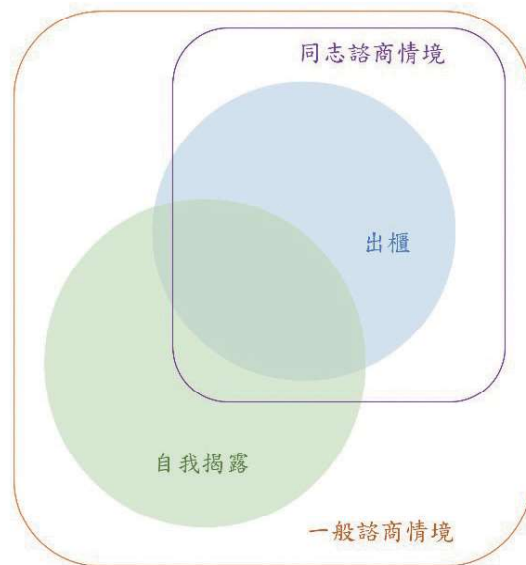
(一) 個人經驗概念圖綜合統整

由圖2至圖4呈現同志諮商心理師出「個人成長同志經驗」和「諮商專業訓練經驗」，此兩者並非獨立而是有重疊交織之處，並隨時間的變化會在未來持續產生新的經驗。其中，在「個人成長同志經驗」裡包含了同志身分認同的形成歷程與出櫃經驗，同志諮商心理師從發現自己的性傾向可能非異性戀開始，逐漸產生與他人不同程度的出櫃抉擇經驗，而隨著求學階段持續推進，同志諮商心理師開始進入諮商專業的學習與訓練歷程，在「諮商專業訓練經驗」中不同程度地接觸到自我揭露作為一項諮商技術的相關知識，並依照各自的理論取向選擇學習與應用的多寡。三人當中以藍寶的出櫃程度最多、自我揭露策略應用的程度也最多，阿禾出櫃程度次之、自我揭露策略應用的程度也次之，而小竹雖與他人出櫃的經驗不少，但相較之下在目前生活中需要出櫃的情況較少，因此在諮商中主動出櫃的程度也相對較少，而應用自我揭露策略

的程度也較少。

由以上圖示也可以看見，出櫃與自我揭露之間具有重疊性，也有未重疊、各自展現之處，這背後包含的意涵在於，出櫃是依同志成長經驗的脈絡而生的一項行動，而自我揭露則是依諮商專業的脈絡而生的一項諮商技術，而在同志諮商心理師同時具備同志身分與諮商專業人員身分時，出櫃和自我揭露因性質上都是向他人表露自身訊息或經驗這樣的相似性，因而有機會同時出現、各自獨立出現、接連出現或被混為一談。以下同志諮商經驗概念圖，更進一步了解同志諮商心理師在同志諮商中出櫃及自我揭露的經驗（請見圖5、圖6、圖7）：

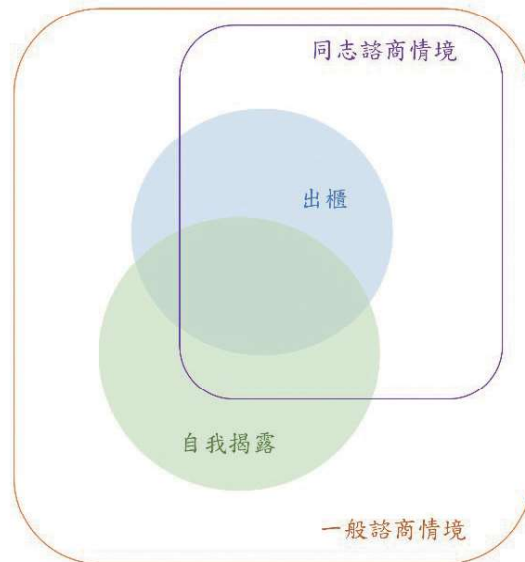
圖5
藍寶的同志諮商出櫃與自我揭露圖



無論一般諮商情境或同志諮商情境，藍寶皆時常使用自我揭露策略，且在大部分同志諮商情境中皆出櫃，但極少向異性戀案主出櫃。為因應同志案主來談的主訴與需求，藍寶有時會不出櫃而選擇揭露與同志生命經驗無關的經驗，大部份在同志諮商中的自我揭露，都是向案主分享同志相關的生命經驗或解決策略。

圖6

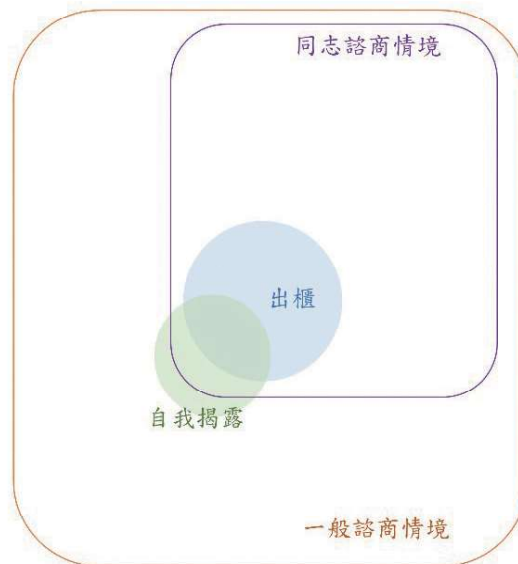
阿禾的同志諮商出櫃與自我揭露圖



阿禾常使用自我揭露，因已被多數學生知曉其同志身分，因此出櫃對象不限同志案主。阿禾認為出櫃與自我揭露對同志案主有益處也有風險，傾向多觀察案主談同志議題的意願與必要性，多在諮商中期以後視案主需要選擇出櫃與自我揭露，或以不出櫃而揭露其他經驗的方式工作。

圖7

小竹的同志諮商出櫃與自我揭露圖



小竹不常與案主揭露個人訊息與經驗，大多數出櫃是因同志案主詢問而簡要回應。小竹曾有與同志案主出櫃後緊接著揭露自己性傾向認同歷程的經驗，並在後續幾次晤談為回應而揭露更多同志相關經驗。小竹認為同志諮商心理師對多元性別族群可以不出櫃還能表達支持與肯定的態度、揭露對多元性別族群的理解與信念，也能建立安全信任的諮商關係。

（二）同志諮商出櫃與自我揭露圖綜合統整

由以上圖5至圖7同志諮商出櫃與自我揭露圖可更進一步了解到三位同志諮商心理師在一般諮商情境及同志諮商情境中的出櫃與自我揭露樣態各有不同，而同志諮商中出櫃與自我揭露之間具重疊性及獨立性，參酌上圖以及回顧分析內容，可以將其分為三種情境：

1. 有出櫃但沒有自我揭露

這樣的經驗在本研究參與者的經驗當中常出現，多半是同志諮商心理師因被同志案主詢問性傾向，因此坦白回應而出櫃的情況，這樣的情況通常發生在初次晤談或尚未進入諮商關係前，同志案主為增加求助的安全感以及評估諮商心理師友善性而產生

的詢問，就藍寶與小竹的經驗來說，當案主確認了諮商心理師的同志身分，接下來的晤談便能繼續進行下去，心理師並不需要揭露更多資訊或自身經驗。而在阿禾的經驗裡，由於被同志案主詢問性傾向後，同志身分在學生間口耳相傳、廣為人知，因此被動出櫃也沒有需要進一步自我揭露的必要。廣泛出櫃的好處是學生更容易向阿禾尋求感情議題的協助，滿足學生對於同志族群的各種好奇與疑問。

2. 有出櫃也有自我揭露

這樣的經驗也同時在三位研究參與者的經驗當中出現過，而通常會在諮商關係建立一陣子後，心理師評估同志案主有需要才會進一步揭露對案主有助益的同志生命經驗或面臨同志議題的解決策略。其中又分為兩種可能的情況，一種是心理師在諮商初期早已因被同志案主詢問性傾向而出櫃，然而在諮商中後期又因評估同志案主需要而揭露自身同志相關經驗。另一種是諮商心理師評估同志案主所處的狀態有需要，因此會出櫃後緊接著揭露同志相關的經驗以協助案主，雖然就三位諮商心理師的經驗，這樣的情況已出現在諮商中後期居多，但以藍寶的經驗來說，有鑑於同志案主因受污名影響甚深且處在自我傷害的危機之中，在此具有特殊性的狀況裡，藍寶在諮商初期便與案主出櫃及自我揭露以增加同志案主的希望感及普同感，並給予支持以協助案主度過危機。

3. 沒出櫃但有自我揭露

此時的自我揭露與一般諮商情境中的自我揭露雷同，諮商心理師對同志案主揭露與同志身分無關之經驗或資訊，通常是同志案主來談主訴並非迫切與同志身分密切相關，而諮商心理師評估自身經驗有助於案主時，便會做自我揭露，此時因來談議題與同志身分無關，諮商心理師因而不需要出櫃。在小竹的經驗中也提到，當她與跨性別案主工作時，感受到跨性別案主對於談論多元性別議題的擔憂，小竹以揭露對於跨性別族群的理解，以及對多元性別議題的相關知能，也消弭案主對於求助的疑慮，並建立安全友善的諮商關係。

肆、討論與建議

一、綜合討論

(一) 諮商心理師的同志生命經驗、諮商訓練與專業經驗累積，形成同志諮商中出櫃及自我揭露評估之觀點

在污名的社會環境之下，同志諮商心理師首先要在經歷自己與主流異性戀價值觀有差異時，對自己的性傾向能去接觸與思考，歷經探索與整合的歷程，能對自己的性傾向認同、性別認同肯定與悅納。在此同時，同志諮商心理師除了一邊形成對自己的性傾向、性別認同的統整外，一邊還需對於諮商專業訓練及心理師認同進行探索與統整。在性傾向認同與專業認同交錯或並進的歷程中，影響了同志諮商心理師「看待自己與案主分享自身同志生命經驗」的不同意義，也使同志諮商心理師逐漸累積與建構起出櫃與自我揭露作為諮商策略的專業評估原則與方法。向接受自己服務的案主公開自己的同志身份認同（出櫃）以及分享身為性少數在異性戀為主流文化的環境中之生命經驗（自我揭露）除了對諮商關係有影響之外，對提供服務的諮商心理師而言可能也是一個緊密連結個人成長經驗、公開被污名化的認同，甚至具有社會倡議意義的行動，以下分述討論：

1. 個人同志身份認同與生命經驗帶來的影響

本研究中三位同志諮商心理師皆已婚，且處在長期而穩定的感情狀態中，文獻中提到穩定的感情狀態可以提供同志諮商心理師出櫃支持（王韋婷，2018），而三位研究參與者的確都在伴侶、朋友與職場間出櫃，但是在諮商中對於同志案主出櫃的方式與風格卻有所不同。研究者推測，或許與其對家人出櫃的狀態以及配偶性別有關。在同志諮商領域所羅列出幾項常見的同志議題中，出櫃議題是經常被討論到的，且對父母出櫃是最困難的（劉安真，2017；鄭群達，2016）。由於藍寶和阿禾都在原生家庭出櫃且獲得接納，也都進入同性婚姻，其在關係緊密深刻的原生家庭中之正向出櫃經驗與自己創造的同性婚姻家庭皆有較多同志認同肯認經驗，因此對於在諮商中出櫃較為自在，而小竹曾受父母反對、目前也因進入異性婚姻而較無機會與父母出櫃，可能因此在諮商中會採取較低調的立場，經案主詢問時才會出櫃。不過，小竹在部分演講場合會主動出櫃和聽眾分享自己的認同歷程與感情觀，也顯現出小竹在不同工作型態中的做法差異。

2. 諮商訓練與專業經驗累積帶來的影響

(1) 隨著經驗累積改變對理想心理師角色想像，鬆綁對於自我揭露隱含的限制

Hill (2014/2017) 曾提及新手助人者在諮商時，若案主提出的議題與自己未解的課題相似，可能會較難傾聽案主，而容易因自己的需求而做揭露，這時自我揭露的意圖以「釋放助人者自己的需求」較多，針對「促進案主益處」則較少。藍寶與阿禾皆有提到執業早期由於對於諮商策略的不熟練、專業自信尚不足，自我揭露時較為焦慮與不確定，甚至產生過多揭露，但隨著經驗累積逐漸熟練，因此可以將諮商焦點往案主靠近。小竹也提及曾對於心理師角色有一個理想化的既定形象而對於自我揭露有無形的限制，但隨著實務經驗的累積，小竹能在諮商關係中卸下約束，以較自在、真實「我」的樣貌與案主互動及工作。

(2) 理論取向與同志諮商繼續教育，影響同志諮商心理師的視框與介入方法

王韋婷 (2018) 指出同志諮商輔導人員在諮商工作中的出櫃考量受到理論取向的影響，本研究結果亦附議相同觀點。舉例來說，藍寶所使用之辯證行為治療支持諮商心理師作有效的自我揭露，而藍寶在同志諮商中出櫃與揭露皆多。阿禾所相信的個人中心取向、道家哲學與女性主義，重視治療關係中的透明度、真實性及真誠，並認為諮商心理師揭露自己可平衡諮商關係的掌控權，讓案主免於成為此關係中唯一脆弱的人，但也會警覺於諮商中權力流動是否會對案主形成壓迫，適時的在推與收之間保持平衡。小竹所採取之經驗取向重視諮商中的此時此刻，小竹期待自己能專注於與案主同時存在的當下，因此較多關係立即性的揭露，但對於出櫃及揭露個人訊息有所保留。由此綜述，參與本研究之諮商心理師選擇是否使用出櫃或自我揭露策略是經過其對案主需求的專業評估，再根據其理論取向之觀點有意識地決定將兩種類型的策略搭配使用。

研究者從三位心理師不同的同志認同歷程中看見，在多元性別族群的大傘下雖凝聚了性少數社群，但不同群體和個體還是具有其獨特性，同志諮商心理師除了擁有自身的同志經驗外，也需要透過進修以了解不同群體的特殊文化與議題。三位心理師因接觸同志諮商訓練的程度不同，因此面對同志案主會產生不同的經驗與做法：藍寶傾向以個人同志經驗和價值觀為基礎，作為與同志案主工作時分享的素材，而阿禾和小竹則會參加研習增進自己與多元性別族群工作知能，並適時提供案主同志友善的相關資訊，為案主創造肯認同志身分環境。無論諮商心理師的性傾向為何，與性少數案主工作都需要特定的訓練，諮商心理師需要注意自身個別經驗對於與同志案主工作產生

的限制以及可運用的資源，採用同志肯定的立場與案主工作，並持續進行專業的進修，以增進與性少數案主工作的效能（Israel et al., 2008）。

（二）諮商心理師評估同志案主主訴與狀態，再決定是否和如何使用出櫃及自我揭露

在本研究三位同志諮商心理師的接案經驗中發現同志案主在生活中「缺乏同志楷模」，此現象呼應劉安真（2017）提到許多同志伴侶在經營關係的過程中，因為看不到中老年同志伴侶的楷模，因此常對伴侶關係抱持著悲觀的預期；亦或者案主處在受污名影響而產生對自身或同志族群負向認知的狀態，並且在諮商關係中也需要確認諮商心理師對同志的看法以建立安全感及信任感，上述狀態都為同志在異性戀常規社會中身為性少數所面臨到的獨特議題，因此可能對應與共振到同志諮商心理師所擁有相同或相似的生命經驗；雖然擁有相似或相同弱勢之同志認同，但並不代表同志諮商心理師就一定會出櫃或自我揭露，當選擇開放出櫃或／和自我揭露策略時，同志諮商心理師仍是經審慎專業評估判斷後以案主最大福祉為考量，為求協助案主擴充與對抗污名經驗，此作法與劉安真（2017）所提到女性主義觀點有所相似之處，以女性主義中的文化韌性（*cultural resistance*）觀點來與同志案主工作，會聚焦於協助案主檢視目前所有壓迫來源、對同性戀的概念、對同志的負向認知與信念等。若同志諮商心理師將自己作為與污名認知和迷思不相容的資源，當案主之主訴或狀態是需要能有機會透過另一位已經對污名影響有所面對及處理的同志，檢視自己受污名影響的狀態或突破受污名化認同的標籤，則同志諮商心理師的出櫃可帶來最強力的效果：提供服務與接受服務的兩人擁有相同受污名化的認同以說服案主，於此案主願意相信諮商心理師理解他身為性少數族群的經驗，而毋需心理師更多生命經驗的自我揭露。但若諮商心理師評估案主的主訴需求非受污名化的認同，則可能僅依案主需求採用最有利於療效之個人經驗進行自我揭露，而此自我揭露可能不涉及心理師的同志認同，因此晤談焦點可以持續停留在諮商心理師協助案主探索與整理其非與同志身分相關之主訴。

二、研究限制與建議

（一）研究限制

本研究以半結構式訪談大綱為輔助對諮商師進行訪談以蒐集資料，並採敘事研究之類別—內容方法作為本研究分析資料之主要方法，雖能使能研究參與者之出櫃及自我揭露之抉擇經驗以較結構化的方式進行分類與統整，但同時也在歷程性資料以及策略的呈現上產生相應的限制。由於研究參與者之工作理論取向與服務族群之多元，故本研究結果並無法呈現關於同志諮商心理師在工作中使用多元出櫃與自我揭露策略的

細緻描述，僅能呈現研究參與者的各類評估原則以及在評估後依案主需求個別化其自我揭露，這既是本研究之限制，可能也是本研究結果最終回答同志諮商心理師所使用自我揭露策略之關鍵答案。

本研究結果中並無選擇「沒出櫃也沒有自我揭露」策略的同志諮商心理師，此結果是否源自於受訪者年資較高（皆為六年以上），亦或者是同志認同較為被家人接納、工作與生活現況皆較為穩定，上述這些同質性可能是造成研究結果未呈現使用「沒出櫃也沒有自我揭露」策略的同志諮商心理師。

（二）研究建議

1. 對未來研究的建議

從本研究之研究參與者經驗得知，同志諮商心理師在諮商中有機會遇到案主因反同或恐同而使自身產生心理困擾，或與具同志身分的家人產生衝突而求助諮商的經驗，在這些經驗當中，同志諮商心理師的同志身分是資源抑或是劣勢、出櫃與否，都是值得進一步探究的研究主題。除此之外，本研究之受訪對象同質性較高，未來研究可嘗試比較不同年資或認同狀態的同志諮商心理師，在同志諮商工作策略可能有的不同選擇。最後，其實在異性婚姻中的同志人數沒有想像中的少，因為在異性婚姻所以「可能因此被視為異性戀」對同志諮商心理師工作的影響仍未有系統性的研究，本研究可為拋磚引玉，盼未來對此主題有興趣之研究者針對此題目進行更深入的探討。

2. 對同志諮商心理師及同志諮商訓練的建議

同志諮商心理師的同志經驗對同志案主來說可能可以帶來許多助益，但同志諮商心理師並不一定是同志諮商的專家，需透過持續的進修與學習，才能具備多元文化知能。本研究中的同志諮商心理師皆為執業超過六年之諮商心理師，在家族與配偶之家庭取得一定程度以上的接納，專業能力與工作狀態亦有良好發展，但他們強調在諮商工作中，關於出櫃與自我揭露與否仍需仔細評估自身的狀態以及反覆進行自我覺察的整理與準備。故本研究建議，無論是同志亦或者是異性戀諮商心理師，皆須時刻敏察自我認同與生命經驗如何影響與形塑自己專業的評估判斷，並持續梳理個人生命與專業成長之交織。雖然異性戀諮商心理師可能因為生命經驗中缺少性少數受污名之認同所帶來的弱勢經驗而較難理解同志案主的經驗，但不代表同志諮商心理師就一定能完整同理與賦能同志案主，甚至同志諮商心理師也有可能因為過去同志經驗的影響，而仍然深陷於需要整理原生家庭創傷乃至於社會文化恐同所造成之內化恐同議題，進而造成與同志案主工作之困難與限制。因此本研究才一再強調，同志諮商心理師需持續

整理自己同志生命經驗與專業工作之間的交織，使得自身經驗能作為同志工作時的資源而非阻礙，也使得同志諮商心理師在晤談中能有充分的心理空間來精準判斷，以及多元彈性的素材來做適切的自我揭露。諮商心理師多元文化認同以及專業認同的形成需要持續探索、持續教育訓練以及專業督導，多元文化訓練除可使諮商心理師對案主的文化脈絡更具有敏感度並進而理解其經驗，亦可協助諮商心理師在職涯發展歷程中持續增進對自我的了解與認同的整合。

參考文獻

- 王韋婷（2018）：同志諮商輔導人員在諮商工作中出櫃經驗之探究（碩士論文，國立彰化師範大學），臺灣碩博士論文知識加值系統。[Wang, W. T. (2018). *A study on the coming out experience of LGB counselors during their counseling work* (master's thesis, National Changhua University of Education), National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan. <https://hdl.handle.net/11296/n2u5dg>]
- 王渝津（2013）：同志當事人在諮商中的現身因素及其歷程（碩士論文，國立東華大學），臺灣碩博士論文知識加值系統。[Wang, Y. C. (2013). *The factors contributing to gay and lesbian clients' decision to come out and its process during counseling* (master's thesis, National Dong Hwa University), National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan. <https://hdl.handle.net/11296/jwqj5s>]
- 台灣輔導與諮商學會性別平等委員會（2018）：對於「性傾向扭轉（迴轉）治療」，政府及諮商輔導專業人士應堅守專業倫理與實徵研究立場。[Taiwan Guidance and Counseling Association Gender Equity Committee (2018). *Government and counseling professionals should adhere to professional ethics and empirical research stance*. <https://www.guidance.org.tw/gender/knowledge.html>]
- 社團法人台灣彩虹平權大平台協會（2020）：「同婚一週年，大家接受同志了嗎？」社會態度研究調查公布暨正式立案記者會。[Taiwan Equality Campaign (2020). *A year after legalization of same-sex marriage, do everyone accept LGBTQ+? Investigation of social attitudes*. <https://equallove.tw/news/65>]
- 邱淳孝（2014）：「我」就在這裡—以敘說研究解構諮商專業中的異性戀霸權（碩士論文，國立臺北教育大學），臺灣碩博士論文知識加值系統。[Chiu, C. H. (2014). *A narrative research on deconstructing heterosexism in the counseling professions* (master's thesis, National Taipei University of Education), National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan. <https://hdl.handle.net/11296/37tct8>]
- 胡幼慧、姚美華（1996）：一些質性方法上的思考。載於胡幼慧（主編），質性研

- 究：理論、方法及本土女性研究實例（141-158頁）。巨流。[Hu, Y. H., & Yao, M. H. (1996). Some thinking around qualitative research methodology. In Y. H. Hu (Ed.), *Qualitative research: Theories, methodology, and examples of indigenous women's research* (pp.141-158). Chuliu.]
- 莊瑞君（2021）：校園同志諮商輔導 FOSTER 專業知能模式之建構研究，*中華輔導與諮商學報*，**60**，73-108。[Chuang, J. C. (2021). Research on the construction of the FOSTER model of the professional counseling competencies for LGBT in school. *Chinese Journal of Guidance and Counseling*, *60*, 73-108. <https://doi.org/10.3966/172851862021010060003>]
- 陳宜燕（2008）：同志當事人諮商經驗探究（碩士論文，國立彰化師範大學），臺灣碩博士論文知識加值系統。[Chen, Y. Y. (2008). *Counseling experiences of lesbian, gay, and bisexual clients* (master's thesis, National Changhua University of Education), National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan. <https://hdl.handle.net/11296/g29m5w>]
- 黃庭歡（2014）：同志諮商心理師之職場處境研究（碩士論文，國立彰化師範大學），臺灣碩博士論文知識加值系統。[Huang, T. H. (2014). *A study on LGB counseling psychologists' workplace situation* (master's thesis, National Changhua University of Education), National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan. <https://hdl.handle.net/11296/3s6u5g>]
- 劉安真（2017）：多元性別諮商。載於陳秉華（主編），*多元文化諮商在臺灣*（412-454頁）。心理。[Liu, A. C. (2017). LGBTI counseling. In P. H. Chen (Ed.), *Multicultural counseling in Taiwan* (pp.412-454). Psychological Publishing.]
- 衛生福利部（2018）：有關民間機構投訴「性傾向扭轉（迴轉）治療」一案（發文字號衛部醫字第1071660970號），衛生福利部。[Ministry of Health and Welfare (2018). *A case concerning an organization's complaint about "Sexual Orientation Reversal (Reversal) Treatment."* Department of Medical Affairs, Ministry of Health and Welfare (Issue No. 1071660970).]
- 衛漢庭、陳牧宏、徐志雲（2019）：同志社群自殺預防的六大策略。自殺防治網通訊，**14**（1），3-5。[Wei, H. T., Chen, M. H., & Hsu, C. Y. (2019). Six strategies for suicide prevention in the LGBTI community. *Newsletter for Suicide Prevention Network*, *14*(1), 3-5. [https://doi.org/10.30126/NSPN.201903_14\(1\).0004](https://doi.org/10.30126/NSPN.201903_14(1).0004)]
- 鄭群達（2016）：專業助人者同志諮商的困境與對同志求助議題應有的認識。諮商與輔導，**367**，22-25。[Cheng, C. T. (2016). The dilemmas of counseling LGBT clients for mental health professionals and what they should know about LGBT issues.

- Counseling and Guidance*, 367, 22-25.]
- 賴佳琳 (2020) : 諮商的彩虹光影—透過女同志案主的雙眼看諮商歷程的經驗與感受 (碩士論文, 國立政治大學), 臺灣碩博士論文知識加值系統。[Lai, C. L. (2020). *The rainbow prisms in counseling: Understanding the experiences and feelings through the lesbian clients' eyes* (master's thesis, National Chengchi University), National Digital Library of Theses and Dissertations in Taiwan. <https://hdl.handle.net/11296/ea99mj>]
- American Psychological Association. (2022). *Resolution on appropriate affirmative responses to sexual orientation distress and change efforts*. <https://www.apa.org/about/policy/sexual-orientation.aspx>
- American Psychological Association. (2021). *APA guidelines for psychological practice with sexual minority persons*. <https://www.apa.org/about/policy/psychological-sexual-minority-persons.pdf>
- Bigner, J. J., & Wetchler, J. L. (2012). *Handbook of LGBT-affirmative couple and family therapy*. Routledge.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2003) : 敘說探究：質性研究中的經驗與故事 (蔡敏玲、余曉雯, 譯)。心理。(原著出版年：2000) [Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research* (M. L. Tsai, & H. W. Yu, Trans.). Psychological Publishing.]
- Finnerty, P., Kocet, M. M., Lutes, J., & Yates, C. (2017). Affirmative, strengths-based counseling with LGBTQI+ people. In M. M. Ginicola, C. Smith, & J. M. Filmore (Eds.), *Affirmative counseling with LGBTQI+ people* (pp.109-125). American Counseling Association. <https://doi.org/10.1002/9781119375517.ch10>
- Gibson, M. F. (2012). Opening up: Therapist self-disclosure in theory, research, and practice. *Clinical Social Work Journal*, 40(3), 287-296. <https://doi.org/10.1007/s10615-012-0391-4>
- Goffman, E. (2010) : 污名：管理受損身份的筆記 (曾凡慈, 譯)。群學。(原著出版年：1986) [Goffman, E. (1986). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity* (F. T. Tseng, Trans.). Socio Publishing.]
- Guthrie, C. (2006). Disclosing the therapist's sexual orientation: The meaning of disclosure in working with gay, lesbian, and bisexual patients. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 10(1), 63-77. https://doi.org/10.1300/J236v10n01_07
- Haldeman, D. C. (2010). Reflections of a gay male psychotherapist. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 47(2), 177-185. <https://doi.org/10.1037/a0019757>

- Herek, G. M. (2001)：污名與性取向（江淑琳，譯）。韋伯文化。（原著出版年：1998）[Herek, G. M. (1998). *Stigma and sexual orientation: Understanding prejudice against lesbians, gay men, and bisexuals* (S. Chiang, Trans.). Weber Publication.]
- Herek, G. M., Gillis, J. R., & Cogan, J. C. (2009). Internalized stigma among sexual minority adults: Insights from a social psychological perspective. *Journal of Counseling Psychology, 56*(1), 32-43. <https://doi.org/10.1037/a0014672>
- Hill, C. E. (2017)：助人技巧：探索、洞察與行動的催化（林美珠、田秀蘭，譯）。學富文化。（原著出版年：2014）[Hill, C. E. (2014). *Helping skills: Facilitating exploration, insight, and action*. (M. J. Lin, & H. S. Tien, Trans.). PRO-ED.]
- Hill, C. E., & Knox, S. (2001). Self-disclosure. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 38*(4), 413-417. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.38.4.413>
- Israel, T., Gorcheva, R., Burnes, T. R., & Walther, W. A. (2008). Helpful and unhelpful therapy experiences of LGBT clients. *Psychotherapy Research, 18*(3), 294-305. <https://doi.org/10.1080/10503300701506920>
- Knox, S., & Hill, C. E. (2003). Therapist self disclosure: Research based suggestions for practitioners. *Journal of Clinical Psychology, 59*(5), 529-539. <https://doi.org/10.1002/jclp.10157>
- Kooden, H. (1991). Self disclosure: The gay male therapist as agent of social change. In C. Silverstein (Ed.), *Gays, lesbians, and their therapists: Studies in psychotherapy* (pp.143-154). W. W. Norton & Company.
- Kronner, H. W., & Northcut, T. (2015). Listening to both sides of the therapeutic dyad: Self-disclosure of gay male therapists and reflections from their gay male clients. *Psychoanalytic Social Work, 22*(2), 162-181. <https://doi.org/10.1080/15228878.2015.1050746>
- Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (2008)：敘事研究：閱讀、詮釋與分析（吳芝儀，譯）。濤石文化。（原著出版年：1998）[Lieblich, A., Tuval-Mashiach, R., & Zilber, T. (1998). *Narrative research: Reading, analysis, and interpretation* (C. Y. Wu, Trans.). Waterstone.]
- Logan, C. R., & Barret, R. (2006). Counseling competencies for sexual minority clients. *Journal of LGBT Issues in Counseling, 1*(1), 3-22. https://doi.org/10.1300/J462v01n01_02
- Meyer, I. H. (2003). Prejudice, social stress, and mental health in lesbian, gay, and bisexual populations: Conceptual issues and research evidence. *Psychological Bulletin, 129*(5), 674-697. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.5.674>

Pinto-Coelho, K. G., Hill, C. E., Kearney, M. S., Sarno, E. L., Sauber, E. S., Baker, S. M., Brady, J., Ireland, G. W., Hoffman, M. A., Spangler, P. T., & Thompson, B. J. (2018). When in doubt, sit quietly: A qualitative investigation of experienced therapists' perceptions of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 65*(4), 440-452. <https://doi.org/10.1037/cou0000288>

收件日期：110年01月05日

一審日期：110年07月04日

二審日期：111年01月23日

三審日期：111年03月13日

通過日期：111年04月17日

LGB Counseling Psychologists' Coming Out and Self-Disclosure in Counseling: Working Experiences and Strategies with LGBTQ Clients

You-Jun Wen

Taipei City Hospital Kunming
Prevention and Control Center

Hung Chiao*

National Taiwan Normal
University

While coming out is a specific action that reveals one's sexual-minority-identity, self-disclosure is a counseling technique that counselors expose their personal experiences relevant and beneficial to clients' ultimate counseling goals. Since LGB Counseling psychologists are both sexual minority and counseling professionals, coming out and self-disclosure may seem to look similar from the outlook. Thus, they may come together, independently, consequently, or be obfuscated as the same. The study aims to investigate LGB counseling psychologists' experiences working with LGBTQ clients, focusing on their assessment and evaluation of whether or not and how to use coming out and self-disclosure as counseling strategies. It also explored how LGB counseling psychologists' life experiences as sexual minorities, professional training and theoretical orientations has any influences on their works with LGB clients. Three LGB counseling psychologists, self-identified as one lesbian in same-sex marriage, one gay in same-sex marriage, and one pan/bisexual female in hetero-sex marriage, were interviewed for their counseling experiences with LGBTQ clients and the data was analyzed in narrative research methodology. Results indicated how LGB counseling psychologists decided to come out or not in sessions and their strategies if they choose to come out and/or to self-disclose in counseling based on their evaluation of LGBTQ clients' presenting issues, identity development stage, and conditions. LGB counseling psychologists reported that their intentions for coming out are to build safe and egalitarian counseling relationships with LGB clients, and to respond to clients' internalized stigma and/or stigmatized loneliness and isolation. LGB counseling psychologists can use their coming out as examples and resources for clients to explore and clarify their internalized homophobia. They indicated that they would choose self-disclosure if they want to (1) provide a positive role model for and increase

* Corresponding author: Hung Chiao, e-mail: chiao@ntnu.edu.tw.
doi: 10.53106/172851862023050067005

hope; (2) to loosen up LGBTQ clients' perceptions and feelings of stigmatized identity, and (3) to provide empathy, support and empowerment. Participants would evaluate counseling goals, therapeutic effects, and risks when considering coming out or self-disclosure, as well as reflect on their own experiences and intentionally choose what to disclose to best meet clients' needs. Conceptual frameworks are presented to further understand how LGB counseling psychologists choose to either come out without self-disclosure, to come out and disclose personal experiences, or to self-disclose without coming out. The study also found that counseling psychologist participants' LGB life experiences, professional training and work experiences intertwined with each other and shaped their perspectives and evaluation of coming out and self-disclosure in working with LGB clients. We recognized that all participants in this study were LGB counseling psychologists with more than 6 years of clinical experiences, as well as having certain level of support from family and professional community. Thus, the results may not be able to apply to those who were less supported by significant others and less established professionally. Based on the findings, the study suggests that future research can investigate how LGB counseling psychologists evaluate and use their coming out and self-disclosure in sessions with heterosexual clients. In addition, we recommend that both LGB and heterosexual counseling psychologists diligently examine how our personal identities and life experiences impact on our clinical judgement, the intersections of personal and professional experiences. Therefore, LGB identities and life experiences can be valuable resources to use, not obstacles or stigmatized secret to hide when counseling psychologists working with LGB clients. By continuing to receive multicultural counseling training and enhancing understanding of our own intersexual identities rooted in the local sociocultural context, we counseling psychologists can better serve clients with diverse identities and experiences.

Keywords: Coming out, LGB counseling psychologists, LGBTQ counseling, self-disclosure, Tongzhi.