

Mentoring
給青年人的信

讓我們以輕柔卻堅定的方式
保持健康的心理狀態
幫助人們走出負面的情緒和被動隔離的世界

鍾雲蘭
譯

瑪莉·派佛 Mary Pipher

給青年心理諮商師的信

Letters to A Young Therapist



給青年心理諮商師的信

瑪莉・派佛(Mary Pipher) 著

鍾雲蘭 譯

Letters to a
Young Therapist

聯經

給青年人的信

給青年心理諮商師的信

2006年12月初版

定價：新臺幣280元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者	Mary Pipher
譯者	鍾雲蘭
發行人	林載爵

出版者 聯經出版事業股份有限公司
台北市忠孝東路四段555號
編輯部地址：台北市忠孝東路四段561號4樓
叢書主編電話：(02)27634300轉5042
台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號
電話：(02)26418661
台北忠孝門市地址：台北市忠孝東路四段561號1-2樓
電話：(02)27683708
台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號
電話：(02)23620308
台中門市地址：台中市健行路321號
台中分公司電話：(04)22312023
高雄門市地址：高雄市成功一路363號
電話：(07)2412802
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 世和印製企業有限公司

叢書主編	陳英哲
校對	吳淑芳
封面設計	翁國鈞

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。 ISBN 13：978-957-08-3106-1（精裝）

聯經網址：www.linkingbooks.com.tw

電子信箱：linking@udngroup.com

LETTERS TO A YOUNG THERAPIST by Mary Pipher

Copyright © 2003 by Mary Pipher

Complex Chinese translation copyright © 2006 by Linking Publishing Company

Published by arrangement with Basic Books, a subsidiary of Perseus Books L.L.C.
through Bardón-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

序

我在1972年首次為一個來自暴力酗酒家庭、流浪街頭的年輕婦女進行心理治療。夏綠蒂怯生生地帶著抱歉的表情，信步走進大學的免費心理諮商中心，之後的一個星期療程中，我倆努力地為她孤寂、亂糟糟的人生理出一些頭緒。每當低聲傾訴自己被強暴和毆打的遭遇時，她總垂下頭任油膩膩的劉海蓋住雙眸，她是那麼害怕別人溫柔的對待，連我對她一些微足不道的小事發出讚美，她都顯得有點退縮。經過半年的心理治療，夏綠蒂把前額劉海撥到一旁露出眼睛正視我的臉，第一年近尾聲時，她已經會對我咧嘴笑，有時甚至試探性的笑出聲來。在三年的相處中，我相信我對她沒有什麼害處，我們相互喜歡且彼此尊敬，我從她身上學到的東西絕對多過她從我身上學到的。

從那時開始，我陸續看過形形色式的人——過

動學童、受凌虐的婦女、天賦異稟的學生、同性戀父親、哀痛逾恆的寡婦、暴躁易怒的青少年、做出各種蠢事的成人、精神變態者、身負過多照顧他人重擔的人、迫切想要保有家庭完整或急於分道揚鑣的家庭。三十年來，我看著無數的痛苦在橋下流過。

我現在可以說是研究人類痛苦的博士，我聽過太多有警世意味的遭遇，且見識到人類傷害自己和別人的各種手法，我也間接從別人的經驗中學到不要犯那些錯誤，我曾目睹隨著婚外情而來的毀天滅地，我不需親自下海賭博、嗑藥和欺瞞，便能體會那些行為最終帶來的破壞力，從我所做的不同選擇產生的後果中，得到了終身免費的教育機會。

在我臨床執業生涯中，我大部分都在離家六個街區的診所，和我先生吉姆及好友珍一起共事。我們開了一家「小而美」的診所，診所的打掃清潔工作都是由我們的子女自己來做，等他們離家自立，

我們便自己動手。我們也自己料理收費會計和安排看診時間等雜事，有一次，一個位高權重的精神科醫生對我說：「我會叫我的助理打電話給妳的助理。」我必須承認：「我沒有聘請任何助理。」

經過數十寒暑，心理治療工作已有很大的改變，不斷有新的理論躋身中央舞台，很快又退場，我們心理醫生在口沫橫飛中，走過令人暈眩的1970年代，而且在回復記憶療法當道的1980年代，幾乎毀掉我們自己。我們一路從冗長、鬆散的療程轉到鎖定目標的短程治療。「家族治療」曾是我們最優秀的技術，現在幾乎銷聲匿跡了。而如同詩人華茲華斯(Wordsworth)最愛的「像酒般深沉的大海」，心理治療也是「總是不斷變化，又全都一個樣」。

我深愛心理治療工作。不時有人問我整天聆聽別人的問題，會不會讓人心情低落，我總回答說：「我不是聽取問題，而是為解決問題而聽。」個案通常是想要做些改變才找上門來，他們花錢是為了

要得到一些建議，而且已做好洗耳恭聽的準備。我身為一個心理醫生的經驗是，悶悶不樂的個案來找我們之後，變得更加快樂；經常鬥嘴的小兩口變得更能體會對方的好處；家庭也終能言歸於好並攜手共度人生。在幾個療程後，雖不盡然如此，但常常便開始聽到治療出現成效的故事了。

心理治療領域一如人生，總見不同的觀點和意見滿天飛。身為一個心理醫生，我會稍微從個案的問題中跳開，試著將注意力放在為他們量身訂製，但本質上沒有什麼差別的良好建議：我要求我的個案保持更冷靜、更溫和且更樂觀的感受，我也要他們在面對人生選擇時更有企圖心，而且在很多案例中，我要個案在面對自己本能的欲望時，少憑衝動行事。

羅伯·佛斯特(Robert Frost)曾寫道：「教育把苦惱推到更高的境地。」心理治療亦復如此，它探索痛苦迷惘，從而呈現意義和希望的途徑。這本書集

合了我從那些徐徐踱進我辦公室、撲通跌進我的舊沙發，找我談問題的個案身上學到的經驗教訓，它是我花數百個小時聆聽個案回答：「今天是什麼風把你吹來的呀？」這個問題的濃縮精華。與人交談和做愛、睡覺、分享食物一樣，是所有人類最基本的行為之一，儘管這個論調也有待商榷。兩個或更多的人彼此交換心事，努力解決他們生活上的問題，重拾歡笑和內心的平靜。佛洛伊德以新的方法建構這些交談行為，然後學者針對它們進行研究，最後，人藉著交談解決問題構成了心理治療的內涵。

心理治療是一個複雜的工作。大文豪馬克吐溫曾形容自己是「硬塞進一套衣服內的所有人性本能」。每一個走進我辦公室的人，都有我們其他人的影子，而且我們都基於本性行事，我們都會推諉搪塞且自抬身價，也害怕承認自己感到多麼脆弱，並試圖掩飾自己的缺點，我們必須一遍又一遍的學

習如何只做一個普通人。

拿我自己來說吧！我曾是同事眼中「笨手笨腳的天才」，我母親常開玩笑說我沒學會走路之前已先會寫文章。我一隻眼睛失明、情緒起伏不定、缺乏時尚感和方向感、患有幽閉恐怖症而且很容易倦怠，但是，不曉得什麼緣故，我發現有一些人還挺愛我，而我全都知道他們的缺點，也很愛他們，事實上，他們是我親密的朋友和家人——我至親至愛的人。

做為一個心理醫生，我自認是個通才，相當於我母親在醫學界通科醫生的地位。我不是一個遊戲治療心理師，在對幼童進行心理治療時，我幫他們的父母想出如何與他們相處的方法，我避免碰觸法律方面的事務和精密深奧的診斷。專精於某一個領域會帶來財富和職業上的報酬，但是對我來說，心理專科聽起來總是很單調乏味，用三十年的時間來解決一個問題，委實太長了。

就我而言，幹這行最好的訣竅，就是不要要任何手段。每當我想要裝出一副聰明老練的樣子，常把我自己和個案弄得一臉胡塗。有一次，我指派給個案一個自認很漂亮、詭秘的家庭作業，他卻反問我是不是正在嗑藥。另外有一次，我試圖想要製造一個自我實現的預言，對個案的未來做了一番預測，那個酒精中毒已深的個案直勾勾地看著我，突然爆聲說：「如果妳能預測未來，那妳應該到拉斯維加斯去試試手氣。」

大部分——我提出的解決問題之道都是很普通的辦法，不外是多休息、好好工作、一天同時做好幾樣事，以及找一些人來愛等。當然，簡單的建議並不必然容易，且不是都有效果，當不見成效時，我通常會仰賴對心理治療過程本身的信念。愛因斯坦曾說：「一個問題無法被製造它的心智本身解決。」心理治療提供個案一個安全的人際關係，使他們能探索自己的內在世界，並考慮在外在世界中

採取一些冒險的行動，它為他們混沌特殊的宇宙提出另一個觀點。

我在學生時代研究卡爾·榮格(Carl Jung)、哈利·沙利文(Harry Sullivan)、奧圖·藍克(Otto Rank)、費里茲·普爾斯(Fritz Perls)和喬治·凱利(George Kelly)等心理大師的理論，我也閱讀佛洛伊德的著作，但是，我對他的所有良好的行為都是情感的昇華的概念，從來就不太欣賞，我也拒抗他所謂人生大部分是競爭、攻擊和性的觀點——一個以男性為中心的理論。成長和著重以人原有的良知良能去發展(strength-based)的原型理論常常吸引我，我敬重信仰人本主義和存在主義的心理學家，例如亞伯翰·馬斯洛(Abe Maslow)、羅洛·梅(Rollo May)、維克多·法蘭克爾(Victor Frankl)和卡爾·羅傑斯(Carl Rogers)。我認為卡爾·葛理根(Carl Gilligan)與史東·仙特(Stone Center)有關自我和他人關係的觀念很有意思，甚至在正向心理學派存在

之前，我便深信把專注放在好的面向是很重要的。

我從1972年開始接受心理醫生訓練，那時的心理學家主要是試驗者，我們學習如何主持智力測驗、人格量表和心理投射測驗，後者即是拿模糊難辨的刺激物如墨跡圖形給個案看，要他們說出眼中所見到的東西。起初我覺得那些測驗十分神奇，但是經驗一多後，我變得比較喜歡以交談來作為心理診斷的方法。

後來，我在德州大學醫學中心實習，那時該中心正在進行好幾項家族治療的先驅實驗，我很喜歡家族治療的生動活潑，隨後我在內布拉斯加州大學教授女性心理學的課程，當時我是頭幾個開這種課的人之一。從某些方面來說，我是在心理學主流中泅泳，但我也是在獨力行舟，我對怪罪家庭、隔離治療和歸咎於無法在場為自己辯解的第三者的方法，存有很強烈的偏見，我總是力勸我的個案回家度假並與家人團聚，我從不使用「不健全家庭」這

個術語，也不鼓勵別人去控告自己的父母親。

我甚至在小時候，便已覺得應該保護自己有點古怪的家人，我深深體驗自己的雙親是一對擁有他們自身複雜的問題、沒時間陪小孩的不稱職父母，但我也能感受到他們很愛我們，而且盡最大努力給我們幸福，我內在世界的風景大部分是從與他們的交談中形成，我不用嚴苛的標準去評斷他們，而且也不想以嚴苛的標準去評斷別人。

也許是我在人類學方面的訓練，我總認為心理健康的毛病和更大的外在環境息息相關。憂鬱症、焦慮、家庭暴力、濫用毒品和酒精等問題，都源自於我們極為不健全的社會文化，更遑論過動兒和飲食失調症患者。在這個社會，兒童夠在電影裡看到嫖妓和連續殺人犯，有誰心理會健康呢？

在一個兒童可以觀賞內容涉及嫖客妓女和連續殺人犯電影的社會，有誰心理會健康呢？如果大多數人都不認識他們的鄰居，不和家人親戚往來，或

沒有時間在星期天六下午小睡一番，我們如何能期待他們快樂？

我們深陷的文化中，讓我們否定對他人、大地和下一代具有影響。我們忽視兒童、難民、老年人和窮人的問題，我們的媒體鼓勵我們生活在膚淺的表象世界，叫我們想想如何美化門窗，而不去思考世界和平，或我們自己精神需求的問題，我們被教導把一切事物區隔化，我們的文化導致我們身心方面的病態。

好的心理治療以輕柔卻堅定的方式，讓人們走出負面的情緒和區隔化的世界，它幫助個案發展更豐富的內在生活以及更寬廣的自我認知，它也幫助個案與他人和諧相處，同時增進他們自我存在的認知，並讓人責無旁貸地對這個世界發揮最大影響力。

對我而言，幸福，就是對我們所擁有的一切心存感激，就實際層面來說，這代表要降低我們對事情是否公平或能否如願發生的期望，也代表我們要在平凡事物中找尋樂趣。我不是電視迷或購物狂，

而且，我盡最大的努力勸導人們不要有幸福與否和擁有更多、更多的物質息息相關的想法。

身為一個成人，意味著要接受不斷做選擇的神聖責任，我相信我們長到某一個年歲後，除了罹患慢性心理疾病以及心理遭到嚴重創傷的人之外，都要為我們自己的人生負責；若不這麼想，就是心存傲慢和蔑視。我鼓勵大家了解並接受每個人都有一個複雜的過去的事實，勸他們拋開過往繼續前進，並為自己 and 他人創造一些美好的事物。我們都有自己的傷心事，但是，不能因此就免掉我們該盡的義務。

我在1979年開了自己的診所，我大部分的心理治療都是在，那個心理醫生擁有很多時間來幫助個案的黃金年代進行的。我的個案大多有保險可以給付心理治療，甚至工廠的工人也可以要求加長療程，且優優閒閒地探討他們的問題，而個案也不期待心理醫生能創造迅速具體的改變。「管理式照護」之風猛然吹進我們這州時，我抱著置之不理的態

度，因為我樂用自己的方式來從事心理治療，且已行之有年，我無法容忍局外人對我的個案發號施令。

最近我碰到一位忙得不可開交的心理醫生，他吹噓自己做的是「如假包換」的心理治療，並宣稱他可以在四個療程內治好大部分個案的心理問題，我簡直無法掩藏我的懷疑。好的心理治療就像烹飪一樣，都很費時費工，當然，有些個案和心理醫生濫用舊有的制度，但是我們多數都能精明的善用時間。過去，我們可以和個案發展扎實的關係，現在為了節省時間和金錢，心理醫生必須動作快，且每周都要展示進步的成果，很多東西便因而流失了。

我在內布拉斯加州大學心理研究所，擔任臨床心理治療指導老師好些年，有時我開車到學校在教室授課，或坐在只能從外往裡看的鏡牆外，觀察學生做臨床心理治療，而我的研究所學生常常把他們的臨床實習錄影帶拿到我家，用我的錄音機放映出來，我邊看邊給他們指點和讚美。

我用寫信給蘿拉的形式來撰寫這本書，她是最鍾愛的研究生。蘿拉二十來歲、單身未婚，她想開放不預設立場、待人熱情誠懇且愛極了心理學。她和我一樣是個喜歡在外面跑的人，但她不像我那麼保守，是個勇於冒險的年輕人，她喜好泛獨木舟、溜直排輪和攀岩運動。一如大多數的年輕心理醫生，蘿拉有時會害怕、有時又過度自信，她想要實地蒐集各式各樣的病例，但又很容易被弄得驚慌失措。

我希望心理醫生和一般讀者，都能好好品味這些信函的內容，我舉了很多自己工作中碰到的臨床實例，我省掉大量的引用語，但又忍不住在文章中加進了一些我最喜愛的語錄，我儘量避免使用心理學上普遍的行話和社會科學術語，但是我仍想溫柔地提醒讀者，心理治療可以是你在面對人生艱難坎坷時刻的一個解決問題的方法。

我都是在清晨寫這些信，從我的書桌可以俯看