

正因为人生有真实的痛苦与伤害存在，我们都需要有人陪伴，必须正视陪伴的关系……
陪伴，是一种纯净的心灵接触，感受对方气息与情感存在，
不急看对方离开他原有的位置，与对方一起感受与观看同一个生命景致……

当伤痛来临—— 陪伴的修炼

苏绚慧【伤痛疗愈专家】



江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



当伤痛来临—— 陪伴的修炼

苏绚慧【伤痛疗愈专家】



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART

图书在版编目 (C I P) 数据

当伤痛来临: 陪伴的修炼 / 苏绚慧著. — 南京:
江苏文艺出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5399-5413-4

I. ①当… II. ①苏… III. ①精神疗法 IV.
①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 152871 号

本书经由宝瓶文化事业有限公司正式授权, 同意经由江苏凤凰文艺出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

书 名	当伤痛来临——陪伴的修炼
著 者	苏绚慧
责任编辑	赵 阳 姚 丽
出版发行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
集团地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
集团网址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	江苏凤凰通达印刷有限公司
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	8.125
字 数	220 千字
版 次	2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-5413-4
定 价	24.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

“陪伴”是保持静止，而非急着向前行；是发现沉默的奥妙，而非用言语填满每一个痛苦的片刻；是用心倾听，而非用脑分析；是见证他人的挣扎历程，而非指导他们脱离挣扎；是出席他人的痛苦，而非加强秩序与逻辑；是与另一个人一起进入心灵深处探险，而非肩负走出幽谷的责任。

——爱伦·沃福特 (Alan D. Wolfelt)

推荐序

并肩同行——陪伴的力量

谢茉莉（中国台湾省“国防医学院”通识教育中心副教授）

我带着赞赏和欣喜的心情为绚慧写这篇序。我与绚慧亦师亦友，有着深厚但是不黏腻的情谊。随着生活的历练，我们的生命广度和深度不断地拓展，也越来越能共鸣，越能默默地分享做人和专业心理师的丰富和承担。这本书，文字一如前面几本书的体贴和深情，记录了绚慧对“陪伴”这个角色的反思和观点，却又比过去更增添了几分宽厚和豁达。我在阅读时，不仅深深感动，也重新审视了自己的专业态度和哲学。即使我已在助人专业工作这个行业超过二十年，仍然觉得书中的许多内容值得我反复思索、细细品味。

绚慧经历了许多人生的高峰深谷，却总能以正向的能量，优雅地将她的历练变成助人的养分和人性的关怀，进而透过深刻的省思和扎实的专业训练和实务，将她的经验转化为温柔的同理心和实用的技巧。她还能深入浅出将艰涩的心理概念，化为浅显易懂的文字。在她的书中，可以看到各大心理咨询理论，例如，精神分析的投射和客体、完形学派的对立两极、沟通分析的心理游戏等。即使是没有专业训练的一般读者，都能轻松学习和获益于她的智慧。最可贵的是，她对人性的挣扎了然于胸，又能轻柔呵护。这份对人的尊重、善解和精准就是同理心最好的示范。

不论多么幸福的人生，都免不了要面对失落，例如：分手、宠物死亡、天灾人祸、亲人和、孩子离家、孤独、寂寞、失望等。看着周遭认识或不认识的人的生老病死离别，我不由得不断质疑生命痛苦的本质和意义。但是在绚慧的书中我看到了一个面对痛苦很核心的观点，就是，对于痛苦，最有效的态度是接纳而不是

对抗。

因为，抗拒痛苦的本身，往往带来更多的痛苦。而接纳痛苦的良方之一，就是被了解和包容，心理痛苦是这样，生理痛苦亦然。也就是说，让受苦的人觉得他的痛苦被听到，而且被宽容地接受。如同书中提到的“容许软弱与悲伤”的陪伴，我们都需要被陪伴，有同理心的陪伴。少了这份宽容与接纳，就不是真正的陪伴。

陪伴需要接纳，人被接纳才能安心做自己，才有力量 and 信心探索和疗愈，也才能长出新的力量和自我。

我在医学院教医学生“医病沟通”课程。现在医学教育逐渐重视以“病人”为中心的医疗模式，所以，同理心成为重要的基础。我那些年轻的医学生常常不懂，他们认为只要把身体的疾病医好就行了，为什么还要学习倾听和理解病人的心情？他们很认真，也尽力给病人最好的建议，但是病人不一定买账，他们也感到很挫败。在经过多次同理心演练和体会之后，学生慢慢明白，原来，被了解的感受是多么鼓舞且激励人心，被同

理的病人往往会比较愿意跟医生合作，进而对医病关系和病情疗愈都有帮助。透过同理和接纳，心理和生理的疼痛会缓解，甚至疾病也会因此痊愈。

我的医学生又问：“那谁来同理我们呢？”

我随口回答：“你们得要照顾自己，也要互相照顾。”

在本书中，绚慧为这个问题，有了发人深省的阐述。作为身心耗竭高风险群的工作人员，谁来帮助他们？大多数助人工作者在各种场合扮演陪伴的角色，这些工作极其耗费心神，但是我们的专业训练中，很少教导这些奉献心力的人，如何爱护自己。书中提醒我们，我们是助人的媒介，要好好保养自己，通过界定自我和专业的界限，和体认到自我的限制，可以给自己找到喘息的空间。该休息时，不要忽略自己身心的讯号，才能在专业表现上更愉悦自信，专业寿命也会延长。本书第五课的《陪伴的迷思》值得我们在专业训练课程中讨论和反省。

在与学生的互动和咨询工作中，我意识到在我们的

教育领域中，同理心的氛围是匮乏的，生活中充斥着标准答案和“应该”，学生们只要呈现出师长要的行为，个别的独特感受就被忽视，同理心的互动既未被强调，也不为人所熟悉。连在意外案件中丧亲的受害者，我们都要催促他们赶快走过伤痛，以免触怒不相干的大众。有同理心的环境是学习同理心的必要条件，我们的社会环境还有待努力，这本书的内容正提供了一个很好的学习机会。

我非常喜爱这本书，觉得只要是对生命有兴趣的人都该读，不论是专业的陪伴者、非专业的照顾者、教师、训练者和学生……，因为我们总会遇到需要陪伴别人或被陪伴的情境。现代人是孤寂的，我们四处搜寻，希望能被听见，可是总是失望而归，却连问题的根源——我想要被了解，都无从表达。

现在很少有书如此细腻地诠释同理心，并以同理心为基础，说明陪伴的本质，以及对陪伴者的提醒和常见的陷阱，书后的练习，更提供给教学和训练者很好的题

材。绚慧写出了我多年生活和实务工作的三个体会：其一，出于真诚的同理心是非常有力的心理治疗和陪伴方式，胜过许多花哨的心理技巧；其二，不论是专业或是非专业的陪伴者都要记得爱护自己；最后，人和痛苦是分不开的，但是透过同理心的支持，我们可以减缓彼此的痛苦，这是家人友伴的意义。

自序

陪伴，找回现代人丧失的关系与关怀

这本书在我心里酝酿了好几年，终于开始着手进行，是自我内心接收到越来越强大的呼唤，让我必须要写下这本书。这个呼唤，是我感受到现代人普遍的渴望一直落空——能够安心地感受到陪伴与理解。

在我和许多人的信任关系里，我陪伴了许多当事人一同深探心底深处的苦痛与忧伤，在他们红了的眼眶里，我读到了他们灵魂长久的寂寞、孤单，与说不出口的悲伤，和许多化不开的恐惧，那是长久以来，无人聆听，无人明白，无人回应，以致无法言说所形成的一种沉默。

为了生存下来，我们所付出的代价是让自己失去灵魂般地行走在这世界上，不再有感觉、不再有盼望、不再有渴望，让自己以为可以若无其事地一直活下去，不让别人看出内在的空洞与支离破碎。但生命能量的耗弱，如果你觉察到，你会真实地知道，究竟你快不快乐，生命是不是有充实的满足与活力。

我过去身为一位社工师，现今身为一位心理咨询师，我都在陪伴的工作中，看见与听见许多人勇敢、诚实地承认内在的缺乏与空虚——无人陪伴，生命感受不到丝毫关爱，打从心底不相信自己是无条件就值得存在的一个人。在我陪伴他们一次一次接触内在的过程中，我很感动他们愿意开始慢慢学习，开始体验在陪伴关系中滋养自己、温暖自己与照顾自己。然后，选择重新拥抱生命，选择相信爱。

这样的感动，让我深信陪伴的价值与意义。

但不只是因为这些陪伴经验让我想要写下这本书。这些年来，有越来越多的人问我该怎么陪伴一个受苦、

失落、忧郁、不快乐的人。我还记得有一位母亲，有着一位一直求职落空的儿子，在某一次求职又没有回音后，慌乱地请我安慰她的孩子。她说：我不知道怎么安慰他。我只能叫他加油，叫他该这样、该那样，但我不知道该怎么安慰受伤又难过的他，他不想再听我跟他说的任何一句话。

而另一个女儿，在看见一直坚强持家、保护孩子、从不表露出脆弱与受伤的母亲，即使父亲长年外遇，也不影响家庭生活，却在罹患癌症后出现了退缩、封闭与低落的沮丧反应时，深深地感受到自己的无助与无力。她好想叫母亲就像过去一样不要认输、不要示弱，但这一次，无论说什么，母亲再也无法像过去一样的坚强与勇敢。于是，她急切地问着：我究竟要怎么帮助我妈妈让她好起来，像过去一样？

她们不是唯一慌乱而不知所措的人。当环境越来越多逆境，失业率始终不降，自杀率与忧郁症盛行率也总呈现高危险数字，天灾人祸也越来越频繁的时代，不如

意而遭遇各种失落挫败的人将在生活中不断涌现，可能在每个人周遭，都能看见几个正在经历痛苦与创伤的人，包括自己。

这让我们不得不看见这时代最为贫瘠的地方——人的心灵。

我们的心灵，为了应对越来越艰困的生活环境，已不再能够对他人自然而然给予关爱。若没有透过一些训练与课程，我们丝毫不知道该怎么面对一个心灵受伤受苦的人，我们也可能没有能力面对心灵受伤的自己。

我们可能用着从小到大被强迫灌输的方式，不要感觉痛，不要喊痛，不要承认痛的方式，来强加告诉自己与他人“不要无病呻吟”、“不要强说愁”、“不要这么没用了”，试图磨灭内心的感受，试着欺骗自己。

我们这样对待自己，当然也深信不疑这种方式别人也该受用，却丝毫没有觉察到人与人之间的距离越来越远，彼此之间越来越无法交流与谈话。除了日常生活的作息，我们的心不想再与人接触，与人接触变得很累，

只剩下空洞与疲乏的感觉。

我们就像一座座的孤岛，活在同一空间，却完全失去连结。

我甚至会遇到有人不以为然地问我陪伴能做什么？不能解决现代人的问题，只有陪伴，有什么用呢？

这是看重成功、高效、快速的社会所要付出的代价，越来越多人无法感受与理解陪伴的价值与意义。只要求有效率的解决问题者，无法觉知到人与人之间不是只存在着问题解决，人与人之间，最为宝贵的其实是关系与情感。

而关系与情感，最根本就是从陪伴开始。就像流行歌曲唱的：“爱情，原来的开始是陪伴……”^①任何关系都是如此，要能形成情感流动的关系，最开始都是从陪伴做起。

但曾几何时，陪伴成为人最困难与最怀疑的事，好

① 歌词出自台湾已故歌手阿桑的《叶子》。

似没有高深的助人技术与术语，根本不算是上得了台面的助人历程。又或者，干脆把陪伴视为没有建设性、浪费时间的活动，是无能之人依赖情感的保护方式。大部分人还是坚信分析与建议，才是帮助人的最有效方法。

我绝对不是要推翻与否定分析与建议的功效，只是，在没有充分的认识、无同理的情况下，分析与建议也只是自顾自地说，自以为给了别人教导与帮助。

我们的社会，大多数的人喜欢做教导者，高谈阔论自己的见解与直接给予他人评断与意见，或是把自己的人生经验，强行灌输在他人身上，要他人仿效，我们误以为这是精英与优越分子的表现，却不知是间接地否定了他人的生命体验，与漠视了他人的感受想法。

在这本书里，我最想传达的概念是：陪伴，必须能从他人的独特生命经验中，“看见”与“听懂”这一个人的存在姿态，以他为主体，静静聆听与理解生命所经历过的思想与感觉，以及生命如何活着，并且活到如今的过程。而陪伴者也需要是一个有完整个体的人，在聆

听与理解之下，感受到我和你之间真实的互动过程，体会到“我们”的同在一起，借着连结与共鸣，创造真实的陪伴。

我心里有个盼望，希望这本书的存在，可以陪伴人找回与人靠近，与生命贴近的途径，不再让心困住，也不再以远离他人、自我分离的方式，粗暴地对待彼此，伤害自己。

希望我们可以让陪伴，重拾现代人丧失的许多亲近关系，也让我们的心因此可以真实地感受到关爱的流动与温暖，一点一滴地从内在体会到生命的满足与幸福。