



心理諮商有用嗎？

撰文者：陳佩璇心理師

至今仍然很多人會問心理師，到底我來心理諮商會好嗎？這個問題應該是要反問問問題的人，你所謂的好，是什麼樣子？其實，作為心理師的我，自己也看過心理師，沒錯！你聽到的是真的。為什麼心理師幫助別人，也要求助呢？那是不是代表，心理師不專業呢？其實並不是這樣喔！每個人都有自己過不去的坎，正因為這個坎，是自己做的，就不可能是自己解套，就必須請另外一個人幫忙，心理諮商的目的，就是幫忙騰出心裡空間，去緩一緩當前的僵局，並引導用另一個角度思考眼前的死局。

記得，曾經跟一個個案談論關於小孩的教養議題，這位媽媽對孩子的愛太深了，他不捨的孩子受一丁點的苦，包括被同學忽略，跟被老師不公平對待，而他的方式就是回來喝斥孩子不要這麼笨，呆呆地被欺負，甚至氣到推倒他的孩子，當孩子說：我最怕的就是媽媽。更深深地傷害了他的心，他那麼愛孩子，孩子卻不懂，之後，心理師問媽媽：你那麼怕孩子被傷害是否跟過去的經驗有關？他才難過地說到自己兒時曾被欺負的經驗，那時甚至沒有母親幫他出這一口氣，他是那麼無助的強顏歡笑，撐過被霸凌的每一天，並在心裡暗暗下了一個決定叫做：我長大後一定要抬頭做人，不要再被欺負。後來他成功的成為職場女強人，呼風喚雨，誰都不敢違逆她，就在她以為贏回人生時，卻發現孩子竟走上她的來路，心裡隱藏許久的傷痛，連著疤痕跟血肉一起撕開，諮商過程談到此刻，媽媽才恍然大悟：原來我喝斥的那個“你不要那麼笨，不要呆呆地

被欺負”是對小時候的自己說啊！認回這個傷後，媽媽才能騰出空間，看清楚眼前的女兒，根本沒有那麼在意被同學忽略跟被老師不公平對待這件事情，比起這些事情，女兒更害怕媽媽沒來由的喝斥跟責備。

說到此，媽媽的死局，終是找到了出口，她該拯救的不是女兒，而是過往的那些傷。最後回應一開始的主題，心理諮商到底會不會好，我只能說：根本沒有所謂的不好，只是到底發生什麼事情，讓你總是看不到你的好，那才是心理諮商要努力解開的僵局。

因為你，本來，就很好啊！

Line : [acorns2020](#)

電話 : [0958005526](#)