中山醫學大學醫學人文閱讀心得寫作

作品編號	M085
書名	蛤蟆先生去看心理師

故事主人公蛤蟆先生的心理狀態低落，在朋友們的建議下去找了蒼鷺進行諮商。這是一趟為期十多次的諮商旅程，從一開始被朋友帶去、不知目的為何，到最後一次會面時蛤蟆找回平靜、生活目標，心情評分也從只有一到兩分上升到了九分。

第一個讀者與角色們一起要面對的課題是「諮商」本身。有時候環境、沒有人認同的壓力下讓人沒有病識感，就算坐上諮商室的椅子也不知道自己為何而來，如同一開始的蛤蟆先生。「諮商是自發、雙向的」是患者首先要有的認知，不同於成長中單方面的接受老師、長輩告訴我們何者正確或是錯誤、該走哪一條路，當事人應該將自己的感受向心理師傾吐，得到回饋再進一步思考，這大概才是諮商的意義。第一次接觸時可能難以理解，蛤蟆先生甚至對於蒼鷺問他「你的感受如何」感到暴躁，但一次次嘗試後他開始期待什麼時候會被問到然後回答。

能夠將感受闡述後，懂得分析則是幫助自己的另一個方法，因此書中提到三種自我狀態，兒童、父母、成人自我狀態。兒童代表幼兒時面對各種喜怒哀樂的反應，或許是對年長者的順從、做錯事的愧疚；父母則是批評或指責他人時所展現，對自己失望因而生氣也是一種；成人是最成熟的，蒼鷺形容就像人道主義，足夠理性去思考要如何變得更好。前面兩者與童年生活、原生家庭存在強烈的關係，有些人受到這樣的影響會讓長大後的他們仍處在兒童狀態。有這樣的認知後，或許會想要去抱怨為什麼自己生長在這樣的環境、不公平。心理諮商是有些殘酷的，在認識自我的過程中不得不要去面對成長受過的傷害或留下的殘缺，但或許就像是長高時的「生長痛」吧，意識、承認是什麼讓心理狀態不佳才有機會改變現在及未來的自己，進入成人自我狀態。

如何正視並處理自己的心理狀態大概是許多人一生需要思考的課題。我有聆聽 podcast 的習慣，其中一個我很喜歡的節目叫做「馬克信箱」，聽眾們會寫信給主持人分分享自己的人生故事。各個故事中可以發現每個人的際遇都不同，但更重要的似乎是不同的面對方式。有一封令我印象很深的信，敘述一對姐妹長大的過程，她們面對的不只有破碎的家庭、沉重的經濟壓力，甚至還有曾經被傷害過的自己。因為家庭她們放棄了自己年輕的夢想，也怨嘆過自己的命運、難過、憤怒，可是她們沒有逃避自己所經歷的，接受了、努力了，珍惜她們所擁有的，現在能夠過上好了不少的生活。每當再重聽這個故事時，我還是會很驚訝於要面對的是如此沉重，而她們卻能足夠強大讓自己還是好好的成長，這就是真正的「成人自我狀態」吧。當然不是所有人都能做到這樣，可是當我心情低落、遇到挫折，就會想告訴自己可以正面迎擊的、不是萬念俱灰的。遇到各種困難的人而去尋求心理諮商也是一樣，這或許也是心理的其中一塊夠理性成熟，能夠去想辦法幫助自我吧。

從閱讀的過程中我也感受到「諮商」的不容易之處，包含對於當事人或是心理師本身。以當事人來說，要將自己的傷痛向一個原本完全陌生的人展露何談容易，彷彿要將紗布從傷口上慢慢拿起，過程緩慢又疼痛，紗布下的景象醜陋而腥紅的。偏偏諮商需要客觀的觀看自己，深受痛苦的時候要冷靜下來格外困難，就連最簡單的「感受如何」都變得難以啟齒，「就是很難受啊」，可能只會這麼想吧。或許一開始的諮商對當事人來說會是如此混亂，他們還是會嘗試從中去找出一點什麼、去思考，因為自己也知道這樣才能達到自我成長。對他們來說，接受諮商是學習去認識自己的心理狀態、對自己的心情「負責」吧！畢竟鬱悶時怨天尤人看似為自己的情緒找到理由，不過無論外界如何要以怎麼樣的心情面對終究掌握在自己手中。比起責怪不如負責，不去逃避面對心中最真實的想法，這是讓負面心態、自我都能成長、更好的機會。說起來可能只是簡單幾句話，但我想這是需要花費很大的力氣的。一直到諮商的結束，可以好好表達自己的想法並不再被困擾纏住，這是多麼大的進步，我也認為這是十分勇敢的。

而心理師的角度也很特別，他的角色不是告訴病人他要做的事、他是什麼樣的人，更多的是引導，以及適時的提出一些觀念。這樣的工作十分微妙，沒有既定的方法或步驟，而是要視當事人的情況作出調整，也就是沒有正確答案。因此再怎麼猜測預想，都不一定能照自己的劇本走。該說到什麼程度、是否太少抑或過多，這樣的尺度不好拿捏，就連故事中蒼鷺也曾懷疑自己是不是說得太多。不過這或許就是職業吧！因為是一生的事情，所以自己在過程中是不斷成長的，變得更加專業。面對各種的人、事件，或許往往對心理師也會有不同於過往感受到的領悟。故事的最後蒼鷺和蛤蟆說自己也他也學到了很多，我想這是心理師在每次諮商結束後心裡最深的感觸。因此諮商除了是對當事人的幫助，對心理師本人來說何嘗不是一趟心靈旅程呢？

心理諮商的重要性顯而易見，更不用說在生活壓力大的現代了。有時候我會忍不住感慨幸好現在社會對心理健康是足夠重視的，過來人可以侃侃而談自己接受諮商的過程、深受困擾的人們不用躲躲藏藏的尋求心理師、精神科醫師的幫助。時代若拉遠來看，許多人可能會告訴病人這是「心情不好」、「抗壓性不夠」，說「你要打起精神啊」。儘管相比起來現今知識更加普及，能夠給患者們的管道也越來越多，不能否認的是傳統的社會框架沒有完全消失、還是有人無法接受為什麼會得到心理疾病，緊湊的生活步調讓人也會選擇性忽略心理不好的狀態。若沒有辦法去正視問題會導致的只是更多悲劇，而這不會是我們想看到的世界。除了開始有些針對心理健康的規範，很重要的一點我認為是要將這樣的觀念融入教育與日常生活。其實學生時期的健康教育就是很好的例子，更多心理健康的觀念若能加入能讓學生們知道這是需要去面對的，並不是可怕需要隱藏的，或續會改變許多人的未來。網路時代中運用新媒體、影音廣告去推廣也是常見的方法，畢竟這就是我們生活的一部分。進步的社會或許帶來更多壓力困擾著我們，但不是沒有方法因應的，更關鍵的應該是願不願意去執行而已。

我想這本書很適合推薦給對心理學有興趣的人，若正因為生活中的困境所苦的人閱讀

這本書也能幫助到自己、獲得喘息。當然若只是單純想看個故事的讀者更是不能錯過，因為能將許多深刻的道理以淺顯的文字、鮮明的人物去展現出來再有趣不過了。