



心繫心 · 向陽花訊

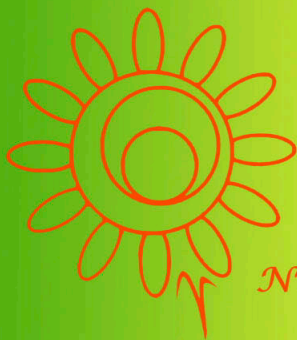
期別：013 期

出刊日：99年5月

用愛化解礙

心中若有愛

處處無阻礙



NTIT



國立臺中技術學院

學務處 學生諮商輔導組

NATIONAL TAICHUNG INSTITUTE OF TECHNOLOGY
COUNSELING CENTER

陪伴自己的失落與創痛——薩提爾模式

個人冰山比喻在悲傷治療的運用

講者與審稿：賴紀豐 博士

整理者：通識中心副教授陳殷宜

在生活中，有時會突然遭遇天災、人禍，身旁的親友突然離去或自殺，有時當下真的不知道自己有什麼感覺，找不到適合可以表達感受的言語，所以沈默以對，有時在當下只覺得很累、很悶，那就先接納自己沒有感覺，或是不知道是什麼的感受，不必刻意要找一個答案或感受，也可以問自己需要什麼樣的協助。

有些人認為失去了親人、孩子或自殺，就是個失敗者，這是雖是一種預設的立場，但也因此感到自責、內疚，深陷於痛苦與絕望中，而不願意改變，或是很困難去面對事實，那麼你更要問自己，我可以為自己作什麼，因為有時我們也會不小心地弄壞或丟失了具有紀念價值或心愛的小物品，例如鋼筆、飾物或用品，雖是我很在乎，卻也未必能全然保護得到，更何況是人；有時候在家庭中，例如父親過世了，家人為了怕母親難過，大家絕口不提自己對失去父親的感傷與思念，逃避與壓抑著情緒，那對大家而言，並不是一種療癒的歷程，真正的療癒的方式是告訴母親你的難過，對父親的思念，然後一起討論我們可以作什麼，彼此可以共同相伴，一起去承認事實及面對悲痛，而走過了這個層次，才有可能真正往前跨，進一步地作出轉化與改變，而此歷程的確是需要一段時間。

在生命的歷程中，我們多曾有過失落的經驗，尤其是失去了親人、朋友、摯愛的人、喜歡的東西或寵物。當我們失去時，心身會處於何種狀態？有什麼想法、感受？可能是很難過、很焦慮、悲傷、生氣，不知所措，該如何是好？或是心中覺得非常的茫然。其實失去一個朋友、親人、丟掉了一個東西，都是一種失落，都是一種分離。在現實上，我們需要去面對這樣的分離，然而在面對分離之初，總是有茫然，甚至以否

認掩蓋內在的感受之上，因為當時心裡有著很大的混亂、悲傷，很多的痛與創傷，是我們一下子很難去承認或承擔的，人們總認為不幸之事不會降臨，也不會發生在自己身上，更不願去面對已經發生的，即使面臨了，也會不斷自問是真的嗎？怎麼可能發生？因此內心經歷茫然、否定、沈悶、不知所措，覺得整個人很累、疲憊、不能專注，或不知如何去說自己的心情，都是正常的反應，甚至需要一段時間才能去面對，因為你還不想相信那是個事實。

當內在經歷了茫然、否認的心情後，通常會進入到混亂的過程，感到悲傷、難過、愧疚，甚至生氣，抱怨著為什麼這樣的事要發生在自己身上，或者要一再地面對這樣的創痛？悲傷、難過的情緒一次一次的湧現上來，那也是很自然的。

只是你需要在接納、面對這個事情之後，更要看看你能為這件事情，或是為你的感受，作些什麼？有時需要的是陪伴，陪伴自己，或有人在身旁陪伴，陪伴者未必需要一直問他的感受為何？有時只是靜靜地聆聽，讓他自由地說，有的人則需要有專業的人員陪伴走過，畢竟父母、親人、寵物，重要或是唯一的朋友，多是我們身邊所擁的摯愛，是值得珍惜、重視的，也是我們在乎的人，我們又有何嘗願意失去他們？在我們心情比較平靜，或者有能力可以陪伴自己時，可以藉由薩提爾模式個人內在冰山的比喻（The Personal Iceberg Metaphor Of The Satir Model）的各層次（事件、感受、感受的感受、觀點、期待、渴望、我是）來探索與了解自己內在情形，看看我們能為自己作什麼？這是一種透過書寫的形式，可以一次又一次地去協助自己面對與處理內在情緒的方法。

藉由書寫的方式，將事件發生時內在所經驗的歷程，以文字紀錄下來，寫成一封信，給事件的主角。首先寫下事件部分，也就是當這件事情發生的時候，例如當小狗不見了，或是當我的皮包丟掉時，或是當我的朋友猝然地的離開我的時候，或是父母、親人離我遠去到天國之

時，也可以是丟失了任何心愛的物品的情況；在那個狀態下，我心裡的感受是什麼？例如是我很生氣，或是我很悲傷，或者我很難過，也就是我心裡有什麼感受就把他寫下來。當我不能接受我有這樣的感受時，我有何感受浮現上來，因為我不能接受你的離開，我對你很生氣，你怎麼可以這樣離開我，我很憤怒，此為感受的感受；因此我認為你根本不關照我，不尊重我，也不理解我，這即是你對此事的你的想法、觀點或預設的立場，你可以都將他清楚的寫下來。以上就是當這件事情發生的時候，我有什麼感受？我的感受的感受是什麼？我有什麼樣的想法？可以協助你對自我有更多的覺察與接納。再往下寫，請記錄你內在的期待，包括了你對他的期待，你對自己期待，甚至你認為他對你的期待，例如其實在我心中最希望的是，你一輩子都不能離開我，應該這樣，或應該那樣，在我心裡，我真的希望你能夠怎樣待我，我真正想一輩子的擁有你，陪伴你，我想和你長相廝守。然而在我期待你如何以實際行動待我時，我內在最渴望的是，我想得到你的支持，你是最理解我的人，也是了解我的人，因為我很愛你，也希望你愛我。在這狀況底下，我是一個什麼樣子的人（我是）。把這件事情，你所想到的每一個層次你都寫下來，以幫助自己有更多的覺察、接納以及經驗自己內在的各層次。當我們透過書寫，可以抒發感受、對事件的看法，可以寫出我內心的期待與渴望，我想得到什麼，我願意作些什麼事情，以及當時的我是什麼樣的狀態，我決定如何與自己和世界作聯結，當時的自我價值感為何，與人的關係又如何，這樣的自我書寫可以幫助自己，更了解與靠近內在，掃清除了部分內在的情緒及釐清期待與渴望，如此可以協助我們往前走，從而在這過程中，找到自己內在的力量。

接下來可以寫下你對他的欣賞和感謝，回憶你們曾經相處的甜美時光，愉悅的生活，陪伴或幫助你走過的歷程，共同擁有以及所成就的，你從他身上所有的學習和得到的，同時願意尊重他為自己生命所作的決定，你願意讓他離你而去，到他該去的地方。你將他的愛，一輩子珍藏

在心裡。

然而對方確實已經不在了，你願意覺察當下自己的情緒及情感，同時願意承認，事件的確已經發生了，也接納對方真的已經離開你的事實。儘管曾經努力過，卻是無法挽回，了解有些事情是我能力所不及的，或是必須接受那就是個自然的法則。因此我可以為自己作出什麼樣的選擇？我又將如何面對自己未來的生活？我願意付出什麼行動，既能夠照顧到自己，又可以紀念他？

接下來你可以在信中告訴對方，我在實際的生活中在如何的實踐我的選擇，例如其實我現在是一個什麼樣的人？我如何的愛我自己？我事業成功嗎？如果是針對你的父母親寫的，這可以讓他們安心；若是針對你的朋友，在面對這個狀態下，我是個什麼樣的人？我願意為我自己作什麼？如果有機會重新來過，我為了要得到你的那份愛和支持，我會如何地更珍惜你或是關心你？如果重新來過，我會……。

你可以嘗試藉由冰山比喻的各層次為自己寫下一封信，尤其是過去已經發生的，失去過某些人、寵物或是心愛的東西，且至今仍對你有所影響的事件，讓你多了解自己的狀況，且為自己尋找可以運用的資源或支持系統，增加自己的內在力量，以及願意承認、接納已失去的事實，也為自己的未來作出選擇，並在生活中為自己的選擇負責，一致地去付諸行動，以得到實質的改變或轉化。這同時也包括自己當時在他身上學習的，和對他的欣賞與感謝。

你可以自己寫，也可以邀請一兩位好友，一起寫及分享。這封信寫完後，不要丟掉，你可以把他放在某處，或許明天、後天又有不同的思維時，你可以把他再加上去，再隔幾天再看看，突然有感覺了，就再寫進去。你可以慢慢看著這封信內容的變化，你也因此可以看到自己內在的轉折過程。不必要求自己事情一發生，就要壓抑所有的心情，且馬上以理性的態度去轉化心情與面對，因為面對悲傷與失落之時，需要先把內在的情緒說出來，也需求有勇氣去承認與接受事實，這是要有

一段時間及歷程的。

這個方法可以在你了解和陪伴自己時去作，也可以作為協助他人在悲傷治療後續的書寫，助人者最好可以先用自身的事件，實際的寫過與體驗，一方面可以檢核用在自己身上是否有益，增加使用上的信心，也可以對方法有較多的熟悉，在助人之時，可以更得心應手。此方式未限制在悲傷治療的第幾階段才適用，惟有你願意越早去面對內在的苦痛，就能越早的減緩傷痛。至於每一個人復原的速度，就因人、因事，及彼此關係的程度，而有個別差異了。

資料來源：

1、整理自賴紀豐2009年7月31日至8月3日於中國上海舉行「SATIR 體驗性個人成長工作坊」第二階段之錄音。該講者為現任台灣心理治療學會副秘書長，華人心理治療研究基金會顧問，臺灣舞蹈治療研究協會理事，心靈工坊文出版事業董事，北京心理協會特邀專家，及上海高校（大學）薩提爾研究發展中心臨床督導，曾任台北呂旭立紀念文教基金會執行董事及執行長。所受專業訓練：Satir模式課程導師兼督導、婚姻與家庭治療專業訓練、家庭重塑專業訓練、結構派家族治療專業訓練10年、心理劇專業訓練二年，催眠培訓等。目前在台灣及中國從事Satir模式婚姻與家族治療、家庭重塑、團體帶領及短期專業諮詢治療師專業訓練，他被維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)的最重要的嫡傳弟子之一的瑪莉亞·葛茉莉(Maria Gomori)，在《心靈的淬鍊——薩提爾家庭重塑的藝術》一書讚許為：「是薩提爾模式在亞洲最好的老師之一」。

2、維琴尼亞·薩提爾(Virginia Satir)、約翰·貝曼(John Bonmen)、珍·歌柏(Jone Gerber)、瑪莉亞·葛茉莉(Maria Gomori)原著，林沈明瑩、陳登義、楊蓓譯，吳佩璇彙整校訂，《薩提爾的家族治療模式》，台北：張老師文化，1998年，頁82。

3、約翰·博文(John Bonmen)著，林沈明瑩譯，《薩提爾系統短期治療諮詢訓練課程實務研習手冊》，台北：呂旭立紀念基金會，1998年，頁12。

4、瑪莉亞·葛茉莉(Maria Gomori)、伊蓮娜·艾達斯金(Eleanor Adaskin)著，易之新譯，《心靈的淬鍊——薩提爾家庭重塑的藝術》，台北：張老師文化，2009年，頁61-64。

【學輔活動花絮】

- 一、 2. 25 導師輔導知能研習暨期初導師會議
- 二、 3. 03 協合同學工作會議
- 三、 3. 04 期初輔導老師會議
- 四、 3. 07 空中進修學院期初座談會-攜手邁進
- 五、 3. 10 日間部期初座談會-新年新氣象
- 六、 3. 13 進修部、進修學院暨進專期初座談會-萬事順”新”
- 七、 3. 14 彰化輔導處期初座談會-“新新”向榮
- 八、 3. 17、18 學輔小天使初階研習
- 九、 3. 31 風中奇緣-遠邦國小相見歡：
學輔組與社服組合作進行社區心理健康服務

【學輔活動預告】

- 一、 4. 01 參訪虎尾科技大學輔導知能活動
- 二、 4. 11 台南輔導處慶生座談會-當我們同在一起
- 三、 4. 13-15 新生貝克憂鬱量表施測及輔導
- 四、 4. 19 性平委員會知能研習
- 五、 4. 27 協合同學工作會議
- 六、 4. 29 日間部期中座談會-心有靈犀一點通
- 七、 4. 28-30 新生貝克憂鬱量表施測及輔導

~~感謝您對學生每一分付出

珍惜您與我們每一次交流~~



- ◆ 發行人：李淙柏
- ◆ 社長：李宏仁
- ◆ 總編輯：姜祖華
- ◆ 執行編輯：黃壹瑾、吳航

- ◆ 聯絡電話：2219-5243
- ◆ E-mail：
student60@ntit.edu.tw