



心理咨询师:倾听你的内心世界

对于专业的渴求也让这个圈子越来越紧密

一提到心理咨询师,可能很多人的直观感受是:心灵导师、情感专家、知心大姐……但是这都是对心理咨询师的误读,他们通过不同的方式,让来访者自己在治疗过程中,感受到自己问题的症结所在,而不是一味地说教。但是要成为一个优秀的心理咨询师,往往要经历一个痛苦的过程,让自己完善,他们每个人,都需要心理咨询,也需要一个指导的老师。

本报记者 陈玮

心理咨询效果不是“立竿见影”

8月27日,在济南市七里山南路“心空间”工作室,作为心理咨询师,孙传昆坐在一个沙盘旁边,在沙盘另一边,是他正在接待的来访者。沙盘四周的柜子里,摆放着各种摆件,有卡通人物、各种动物,有小椅子小桌子,还有草丛、树林等。

“把手放在沙子上,闭上眼睛感受一下他们,现在你有什么感觉?”“我觉得很踏实。”在得到来访者答案之后,孙传昆引导来访者,按照自己的想法把沙子堆起来,并挑选柜子上的物件,组合摆放在沙盘中。一个房子,一片树林,一张木桌周围四张椅子,房子前面,来访者摆放着一只小船,她说她摆出来一个面朝大海的生活。

“现在闭上眼睛,想象一下房子里面是什么样子的?你在房子的哪个位置,在做什么?”“房子有没有窗户,它们在哪里?灯是什么样子的?”“椅子上都有谁,你希望谁坐在这里?”对于来访者的摆放,孙传昆用轻缓的声音问着,他的话很少,大多数时间交给了来访者讲述。在结束时,孙传昆说:“你可以感受一下这个过程,整理一下你的感受。”

“其实沙盘是一个人内心想法的投射,从沙盘的摆放,可以看出一个人的内心。比如有的东西聚在一起,有的东西分开,都是能说明一些情况的。”孙传昆说,有个来访者是一个小男孩,他喜欢在沙盘中用一个老虎,有时候他是一个很霸道的角色,有时候又在保护其它小动物。在连续几次的摆盘中,通过孩子的讲述,孙传昆理解到小老虎代表着孩子眼中母亲的形象,和对于母亲的复杂心情,意识到孩子的想法,才能更有针对性治疗。

孙传昆说,这种心理分析叫做“箱亭疗法”,通过来访者想法的投射到实物上的分析,而与此同时,心理咨询师徐九悦进行了另一种方式的心理疗法,与孙传昆聆听者的角色不同。“心空间”工作室负责人徐九悦同来访者保持着一种互动的关系,两个人像是亲密的朋友。“这是将来访者的人际关系,‘移情’到心理咨询师身上,通过与心理咨询师的交往沟通,引导发现自己的问题,比如自身的防御机制等。”徐九悦说,这有点像“话疗”,而心理咨询师像是一面镜子,投射出来访者本身。

当孙传昆说出“今天就到这里吧”,来访者有些疑惑。“怎么你不给我分析一下,而是让我自己感受?”孙传昆说,通过沙盘来进行心理分析和评估,需要一个过程,通过多次的摆盘,才能够真正了解来访者。而在不同沙盘的摆放中,以及无意识的沟通中,了解来访者在心理咨询过程中心态和想法发生的变化。

“其实这位来访者的疑惑也是大家对于心理咨询的误区。”孙传昆说,很多来访者来做咨询时会急于要一个答案,让心理咨询师去给他做一个

评判,但心理咨询是要让来访者本人在咨询治疗的过程中,了解自己存在的问题,帮助来访者去认识自己,而不是单纯地一对一说教。

比如有一个孩子,在沙盘治疗中,孩子投射在沙盘中实物,显示着对父母的依恋非常重。“孩子不愿意同父母分离,所以一直非常听父母的话,认为只要听话,父母就不会离开自己。”孙传昆说,这对孩子本身造成了非常大的压力,“让孩子独立,就要教会他们分离,这是他们必须要经历的,也是成长的需要。”于



是在往后的摆盘中,孙传昆在引导中,让孩子自己认识到了这种过分依赖感,于是刻意让自己去拥有独立的意识,而在往后的几次摆盘中,也显示出了孩子独自一个人去面对的情景。“前前后后大概有二十几次的心理治疗,才能慢慢从实物分析出孩子的所思所想。”

大多数时间听来访者讲述

实物是要去花时间慢慢捕捉来访者细微的心思,而“话疗”同样需要一个长期的过程。在济南一所高校从事青少年心理咨询工作的李红燕(化名)说,心理咨询师需要在长期的接触中,让来访者信任,在接纳心理咨询师之后,治疗才会开始。

徐九悦记得有个来访者,当时与几任男朋友分手之后,处于一个崩溃的状态,徐九悦开始只是与她交谈聊天,慢慢产生了比较紧密的关系,在他们之间交往发生的事情中,徐九悦帮助她诠释当前发生的事情,她在这个关系中的表现,从而投射出了来访者的心境。原来这个女孩在与人交往中,不自觉地在一系列的事情中,有种想要被照顾保护的想法,于是努力从男朋友身上寻求这种安慰,一旦得不到就会有非常大的落差。而这种想法,往往是他们小时候的“创伤”产生的,作为心理咨询师,在意识到这个“创伤”之后,会花费时间,让来访者去接受,面对处理这段创伤,从而带来来访者解决目前的问题。

“如果只是说教式的讲述,那么来访者会非常反感,或者接受了也不会有太深入的理解。通过这种模式的沟通,让来访者本人去关照自

己,会达到更好的效果。”徐九悦说,“这需要一个很长的时间。”

心理咨询师也要找人做咨询

孙传昆说,能来找心理咨询师的来访者,是对自己有责任感的,通过心理咨询师的引导,让自己变得更好,但是这个过程,需要来访者有毅力去完成。

而对于心理咨询师来说,能够引导来访者意识到自己的问题并改正,首先要让自己“无懈可击”,这需要他们去完善自己,减少自己的弱点带来的副作用。

“如果我是一个害怕分离的人,怎么能够让去让别人面临分离?”孙传昆说,他也会去找心理咨询师,克服自己的心理弱点。“这个过程是很痛苦的,因为需要在分析中,把自己的伤疤打开,找寻问题的症结。”孙传昆说,之前自己曾是一个抑郁的人,甚至出现了失眠等问题,但是他努力让自己逃离这个环境,比如换工作,将自己的交际关系重新整理,把不需要的抛弃掉,并开始新的交往。“就像是获得新生。”孙传昆说,在这个过程中,自己也慢慢强大。

对于徐九悦来说,也同样需要咨询心理医生,克服自己的弱点。“可能我做咨询收费200元,很快我又花400元给予了我的心理医生。”

每个心理咨询师都有一个“老师”

孙传昆说,作为心理咨询师,不断地学习深造是非常有必要的,因为人是很复杂的生物,即便是最专业的心理咨询时,在面对来访者时,也不能百分百地分析准确。“除了不断地学习理论,还要跟同行在不暴露个人隐私的前提下,讨论案例,在一个个案例中,提升自己。”

在听课、做沙龙的活动中,孙传昆认识了徐九悦、李红燕等十几位心理咨询师,并且形成了一个圈子,定期聚会探讨,他们之中,有专业的心理医生,有心理协会的负责人,有心理工作室负责人,还有一些兼职的心理医生。“其实心理咨询师是科班出身,还是半路出家,并没有太大关系,因为作为心理咨询师,理论和实践都非常重要,虽然有些人在做兼职,但是他们的经历却是刚毕业的科班心理咨询师不可比的。”

而为了让自己在做个案时更加专业,基本每个专业的心理咨询师,都会有一个督导老师,来对于自己的分析进行督导。“比如刚开始做心理咨询师时,我每次给来访者做完一次治疗,在不公布来访者隐私的前提下,都会找我的督导老师讲述,并让他分析我在本次治疗中的表现。”徐九悦说,督导老师大多是从心理圈中,资历比较老的心理咨询师中寻找,往往是一个长期的沟通。

对于专业的渴求,也让这个圈子,越来越紧密。

跑团来了年轻人

□石念军

前几天七夕之夜的泉城公园,是属于一帮年轻人的。因了节日和派对之名,他们从这个城市的四面八方走来,以欢乐的跑姿展示出自己的年轻和欢快。

越来越多的年轻人开始加入跑步大军,他们从象牙塔里走来,从写字间里走来,从棋牌室啤酒桌和烧烤摊前走来,常常只是因为一次偶然的尝试,就成了长跑这支“银发大军”里最为活跃的血脉。

自两年多前涉足马拉松运动以来,我在很长时间内都曾疑惑,为什么马拉松爱好者会以中老年人居多?在济南这个相对闭塞的城市生活氛围里,大概是一帮花甲老人最早在十年前开始了对马拉松的尝试,他们中的一些人现在还活跃在济南马拉松一线。以至于我们在2015年相遇,我这个当时已经年过三十的“80后”,赫然沦为“小鲜肉”。

中国田协的官方统计数字也印证了马拉松群体的“老龄”特征。根据他们的测算,年过半百的马拉松完赛选手,不仅占据所有完赛选手的半数左右,而且50岁-55岁区间的跑友们,甚至在各年龄段完赛成绩的排名中拔得头筹。

身边的例子大抵相同。济南业余马拉松成绩排名第一的男神张球前辈,已经年过半百;排名第一的女神郭珍大姐,则近不惑。在马拉松这条韧性、速度、强度和毅力搏杀的漫漫长途,这些“4050”前辈们的身后,是越来越多年轻人追赶的身影。

年轻人聚集的地方往往意味着朝气和希望。正如今年5月份的地标马拉松南部山区站现场,看着跑步队伍里扎堆涌现的年轻人身影,在济南跑圈活跃多年的100公里越野达人程纪文说,年轻人多了,路跑市场就有希望。程姐也是媒体人,作为爱跑步的媒体人,我们对全民健身事业的蓬勃发展无不乐见其成。

年轻人的快速加入,也让存量基数有限的济南跑友规模,有了快速壮大的可能。正如前述南部山区站的半程马拉松现场,仅山大马协的会员报名就超过了百人。一些区域性、娱乐性、社交化的低强度赛事活动,在这个城市里高频上演,也为一些爱好者的加入提供了机会和舞台。当跑步越来越成为商家的一些节日策划承载方式,在很大程度上喻示着跑步作为一种新兴城市生活方式的主流化。

以年轻人代表的人才汇聚,以商家为代表的资本汇流,正在快速构建起主流化的城市跑步文化。跑步作为城市生活方式的一种升级呈现,对外代表了生活方式的健康与时尚,对内预示了对自我管理的严苛和某种程度上不满。就像从“口腹之欲”到“轻度节食”的饮食习惯之变,跑步主义者很大程度上是一种完美主义者,它也是社会生活发展到一定阶段的必然产物。如有些人所说“跑步的人大多有病”,大概就是这么一种既不自满又不甘心的轻度焦虑症和争强好胜心吧。

从这个角度上说,当跑步大军里涌现出越来越多的年轻人,是不是也就意味着这种焦虑正在越来越多地波及年轻人?是不是意味着越来越多的年轻人开始对自己所处的环境和生活状态不满?或者更加倾向于追求完美?

如果一些人的“马拉松病理说”在某种程度上可以成立,那么在我看来这也是一种好事。因为,不自满即心态清醒,爱完美即态度独立。在纷繁浩杂的人生路上,我们终究需要清醒而独立地活着。若有越来越多的年轻人做出了这样的选择,我们理应为他们感到高兴。