



## 傳統心理治療 V.S 焦點解決諮商

文／蘇文碩

過去會有許多人詢問筆者心理治療究竟在做些什麼？對於抱持相同疑問者而言，兩個人之間看似普通的「閒聊」就能有效解決另一個人的心理問題？這確實是一件令人難以置信的事。關於這樣的一個普遍存在的誤解，筆者總喜歡以下列的比喻來加以回答。

對於從事心理治療者而言，那些受到內在心理問題困擾而驅使自己前來求助的每一個人，其內在核心問題的本質，就像是一塊偌大的拼圖，治療者唯有將這塊拼圖完整的拼湊出來，並讓拼圖中的內容顯現，才可能有機會針對個案的內在困擾一探究竟，進而提供協助。在整個治療過程中，個案所提供的任何訊息對治療者而言，都像是一小塊一小塊的圖片，治療者必須透過兩人之間的各種互動關係，及運用各項治療技巧，逐一收集這塊拼圖中的每一個小部分，試圖將個案的問題有效地還原並顯現。然而，最令治療者感到困難的部分，莫過於個案本身即便是自願前來接受心理治療，或個案即使擁有強烈的求助動機，卻仍會在不知不覺中，有意無意的「抗拒」治療者的協助。這種抗拒行為就像是個案提供給治療者一些外在



形狀看來類似，但實際上內在本質卻根本不屬於同一塊拼圖中的圖片，此舉時常會誤導原本已經逐漸接近個案問題核心的治療者偏離了治療的主軸，換來白忙一場的結果。

因此，為了讓治療確實產生效果，治療者除了要盡其所能地收集完全正確無誤的圖片外，也必須在恰當的時機有技巧的將個案所出現的各種抗拒行為予以擊破，待拼圖內容得以完整顯現的那一天，當個案有機會以更成熟的態度來面對長久以來困擾自己的內在衝突時，許多事情的演變將與過去截然不同，而治療效果往往也在此一過程中逐漸顯露發酵。

心理治療若要能確實發揮療效，則不論是治療者或是個案本身，都必須耗費大量的時間、金



錢與心力，而且前提是個案必須有主動尋求問題解決的動機、勇氣與決心。但令人感到遺憾的是，以目前單位中所能提供的客觀環境及所擁有的資源，不論對心輔人員亦或是單位裡前來求助的弟兄，幾乎都無法同時滿足上述的所有條件。

以筆者服務的單位而言，一般學員前來訓練大隊受訓的時間約持續三週，如此短暫的時間，對於一個認為光是建立治療者與個案之間彼此互信基礎就需耗費至少近半年的心理動力取向者而言，要在三個星期之內針對個案提供澈底的專業協助，幾乎是一件不可能的任務。另外，治療者與個案在同一個環境中共同生活，彼此在空間與時間上的重疊性過高，加上治療者本身若在某些時候因業務所需而必須同時擔任管理者，此舉難免會讓個案對治療者所扮演的角色產生混淆，而徒增彼此在治療關係中的不確定性與困擾，而這也和一向主張、強調治療者必須始終保持絕對中立、公正、客觀態度的心理動力取向理論精神背道而馳。

而「焦點解決諮商」模式似乎是用來克服上述傳統心理治療應用在單位中所引發上述缺點的一項契機。正如先前所言，傳統的心理治療強調探索每一個案過去的問題與問題發展的過程，因此若要清楚發掘真正核心問題所在，進行抽絲剝繭這類耗時耗力的工作絕對無法少。但「焦點解決諮商」的優點在於其主張做出合宜的處理並不需要依賴過去，並強調當事人知道自己要什麼，只要經過諮商員適時的引導，以及各項「焦點解決諮商」技術，如：例外問句、讚美處置、奇蹟問句…等技巧的適當運用，當事人便可以透過本身

內在所存在的力量，尋找自己真正想要的目標，並結合原本即擁有的資源，為自己待處理的問題進行改善、蛻變。而令人印象深刻的是，「焦點解決諮商」的技巧若使用正確，其效果通常會在相對短暫的時間內顯現，這對在單位中因慣用傳統心理治療方式而遭遇外在客觀因素限制而在助人過程中屢遇瓶頸的心輔人員，以及需要協助的個案無疑是一大福音。

不過或許是筆者對「焦點解決諮商」的了解不夠深入，儘管筆者對於「焦點解決諮商」立意和中心思想表示支持，但不可諱言的，對於該模式的運用，仍存在著部分疑慮。例如，許多「焦點解決諮商」的支持者認為協助者應當協助個案從正向的角度去觀看問題，而非著重在如何解決問題，並且應該引導當事人去看自己已經在使用的問題解決方式，進而將此方式有效延伸，以便改善個案的困擾問題。然而這種方式似乎容易給人一種「治標不治本」的感覺，個案藉由此種獲得協助的方式，是否能夠有效地將從諮商中所獲得的成果類化到其他外表看似不同但實質卻是相類似的其他問題？其次，「焦點解決諮商」支持者標榜其易學、容易使用…等特色，是否同時也容易讓許多使用者或初學者在迫不急待忙著學習新技巧之餘，卻忽略了基礎理論的落實亦是讓諮商效果顯著的關鍵因素？再者，諮商人員平日在單位中容易「過度曝光」以及「角色重疊」的問題，「焦點解決諮商」針對此一現象是否有其解決之道……等問題，正是筆者亟思解除疑慮之所在。  
(作者任職於南巡局訓練大隊第二中隊)