

出國報告

團體諮詢與團體治療大會

2019/10/25-2019/10/27

西南民族大學(四川成都)



初到成都，迎接我們的就是濕冷的天氣，以及瀰漫在空氣中的麻辣味。今年是中華人民共和國建國 70 周年，從機場到旅館的路上，沿途可見五星旗，以及大紅字的慶祝標語。由於成都有許多藏族聚居，因此在著名觀光景點都有警察駐守，路旁也經常可見警車巡邏。不知是習慣了呼吸自由的空氣，還是這一路上看見的監視器、武裝人員、大紅標語所帶來的錯覺，在懵懵懂懂中我才逐漸意識到，這裡的人們所失去的、或從未擁有過的東西是甚麼。

第二天的大會開幕典禮，以空谷合唱團的表演拉開序幕，接著是各單位領導致詞，之後才是各國學者開始演講。中國學者所講的內容像是工作匯報，主要都是描述他們在進行實務工作的過程與成果。下午我最喜歡的是賴念華老師的演講，主題是「如何從團體動力的眼光來做個別諮商」，她透過椅子排列的位置、不同顏色的布，讓案主和家人的關係具象化。除此之外，她 PPT 的圖片也令我印象深刻，她將團體成員間的關係用家系圖的線條來表示，讓我聯想到團體或許就像一個家庭、甚至一個社會的縮影，過往我們都將注意力放在團體的整體動力上，但若聚

焦於單獨成員身上，可以看出他和每個成員的互動即是他和生命中重要他人互動方式的重現。

第二天我們參加了兩場工作坊，下午是許明輝老師的「團體關係大團體體驗工作坊」，這是我第一次體驗大團體，由於我們是第二組體驗，因此在第一組體驗時我們在旁觀看，我不知道為什麼顧問在旁邊不發一語、為什麼會有人崩潰大哭，直到換我坐在裡面，我才知道身處其中的張力是多麼巨大，三十分鐘的體驗對我來說很煎熬，我感覺到隨著時間而逐漸高張的團體焦慮，為了抵抗此焦慮，有的成員不斷搶著發言、有的成員試圖站出來領導大家、有的成員開始攻擊、有的成員逐漸隱藏自己…在這個過程中許明輝老師做了兩次歷程評論，第一次他說：「這個團體一方面想取代權威，一方面又不想承擔責任」，第二次他說：「這個團體在怕甚麼？怕到想要把自己殺死再把顧問殺死？」我覺得他每一次的發言都像在一鍋滾燙的沸水裡投入一顆鐵球，瞬間吸納團體的熱力並透過肉眼可見的方式釋放出來。總體而言，這是個令人震撼的體驗，透過刻意製造的壓力情境，讓我不得不直面自己內在的能量流動。

晚上我參加的是賴念華老師的「“景觀人，人觀景”：家庭關係議題之文化心理劇」，和下午的尖銳不同，晚上的工作坊多了溫暖與包容，在實際演出心理劇的過程中，主角將過去的傷口帶到現在，赤裸裸地呈現在觀眾面前，而擔任輔角的成員織了一張好大的網，穩穩地接住主角的情緒，導演賴念華老師不斷讓主角在自己、爺爺、奶奶、父親、母親的角色中互相移動，當過去那些卡在心中未能表達的話語說出來之後，情感就得以開始流動，我很感激自己能夠見證這段生命的和解之旅。

大會最後一天則是我們這段成都之旅的重頭戲—口頭發表，事前我緊張的練習了一遍又一遍，然而，當真正站在台上，我心中的那些聲音霎時安靜下去，原本怎麼都講不順的話語就這樣自然流瀉而出，台下成員人手一支手機對著我，我心中卻無比安靜。這場報告比我想像中順利太多，雖然還是太生硬像在念稿，但我知道，跟以前上台講話就會結巴發抖的我比起來，這次我已經進步太多太多，我也相信未來的我會持續成長，總有一天我能在台上自在發言。我覺得我心中的那些安穩，很大一部分是來自於台下坐著的老師與學長學姊們，這一路上他們陪伴我的不安、忍受我的焦慮，我想大概是因為知道有他們在，我才能夠長出那些勇氣。



總體而言，這是段充滿謙卑、感激、勇氣的學習之旅，雖然台灣的心理諮商發展相對於大陸更為進步，但我看到的是大陸人對於知識的渴求、積極主動的學習精神，因此我認為我們不該為台灣有此發展而感到自滿，相反的我們更該保有求知若渴的心態，而今天若有一點點榮幸能夠站在台上，我會提醒自己，這並不是因為我懂的有多麼多，而是因為身為助人工作者，我們要做的就是看見個人、看見社會的需要，盡力充實自己去服務更多的人。