

書名：當傷痛來臨 - 陪伴的修練

作者：蘇絢慧

出版社：寶瓶文化

出版日期：2016/7 月初版八刷

「陪伴」是保持靜止，而非急著向前行；是發現沉默的奧妙，而非用言語填滿每一個痛苦的片刻；是用心傾聽，而非用腦分析；是見證他人的掙扎歷程，而非指導他們脫離掙扎；是出席他人的痛苦，而非加強秩序與邏輯；是與另一個人一起進入心靈深處探險，而非肩負走出幽谷的責任。

——愛倫·沃福特(Alan D. Wolfelt)

在我們的生命中，不免經歷許多陪伴經驗或被陪伴經驗，這些經驗讓你面對各種陪伴需求或被陪伴需求時，變得更有游刃有餘，或者默然失語呢？在介紹這本書之前，讓我們先想想 - 陪伴意味著解決對方的困擾嗎？意味著在陪伴過後，對方會照著我的期待走嗎？陪伴意味著要完全滿足對方的需要嗎？面對陪伴的需求曾讓你感到身心耗竭或不知所措嗎？在這個心靈療癒書籍高掛銷售排行榜的時代，反映的不僅是「他者的匱乏」，更可能隱含著包含自己在內的「感知麻痺」，這次的一月一心書要跟大家分享的《當傷痛來臨 - 陪伴的修練》這本書即指出了許多關於陪伴的迷思及陪伴過程可能會面對的人際幻象與衝突。

如果你認同提昇人的品質、建設人間淨土，在希望自利利他的學習過程中，如何利他？白紙黑字的助人行為技術看起來彷彿容易具體掌握，但即使我們明白同理心的重要性，在缺乏練習、回饋的情況下，標準化、公式化的同理技術不見得能在需要的時候適切且即時地派上用場。以我們較熟悉的禪修為例，這就像是一個平時很少打坐、每次打坐前也不做前行放鬆的人，在蒲團上奮力且僵硬地挺直坐姿，期待著輕安感受或禪修頓悟到來。在我閱讀《當傷痛來臨 - 陪伴的修練》這本書時，我不只一次地想起禪修課時老師指引我們輕緩地而有耐心地轉動頭頸、彎腰吐氣等前行放鬆動作的感覺，我們不急著站上定點「完成動作」、對自己下放鬆指令、得到「我想要的結果」，而是讓自己在舒緩的狀態下自然而然滑進放鬆狀態。

兼具社工師及心理師身分的本書作者蘇絢慧投入助人工作至今十四年，儘管她早期聚焦於死亡與失落哀傷的療癒主題，但近年來她也開始關注自我整合與生命療癒。

這本書與其他心靈療癒自助書籍的不同之處在於 - 與其排列技巧或學派理論，作者更願意將豐富的實務經驗融會於消化過的文字，化有招於無招，娓娓引導讀者調整「陪伴前」的認知、準備，以及「陪伴過程」對自我狀態的瞭解與調整。本書內容分述為十堂課，並以相當具體可行的五項練習作業為這堂課的「結業式」。作者清楚表示自己無意也無法透過這本書將人塑造或培育成一位專業心理師（儘管有些人可能假設自己可以透過書籍自學達到某程度的專業），而是希望提供一些方法與知理讓有心陪伴人的學習者可以獲得一些幫助與導引。作者特別強調心理與助人這方面的專業特別容易引起許多想像與誤解，她除了釐清所謂的專業心理師/助人工作者與一般助人者的差異之外，也再次調整我們對於非專業人員在陪伴過程的定位、準備與認知，以免我們由於對陪伴或專業助人工作的迷思而事倍功半，甚至對受陪伴者及自己造成傷害。

許多陪伴者可能在雙方接觸前或陪伴早期就為受苦者在受苦狀態下的種種「脫序」倍感心焦，而急於改變對方的「外顯行為」，恨不得一棒「打醒」對方，然而作者提到在陪伴的當下，作者提到表面訊息的傳遞與交換不等同於關係的建立，且陪伴的過程並不是為了立即解決問題，她用一段很美的文字描述這種不同於「給予」，而是更近於「承接」的陪伴 - 「陪伴者是透過自己生命累積的豐厚度在承接生命的重，因為豐厚，所以可以接納生命的狀態與轉化。」作者指出有深度同理心的陪伴者能夠敏感地體察自己情緒生活的細微差別及內在感覺而不以為苦，並瞭解、調整自己的內在反應，當陪伴者對自身的衝突或非合理行為有較多接納與覺察，就不會因內在的對立而抗拒求助者本身正在經歷的類似感受，而能較專注地陪伴他人深入探索內在反應。當對方在安心的關係中獲得承接後，他可視自己的狀態、條件與可以接受的速度慢慢接觸自己、理解自己、辨識自己，進而轉化苦難或與之和平共處。

在憂鬱症及各種身心疾病盛行率節節高升的情況下，陪伴可以說是一種預防工作，與其等到陷落者產生生活失能等重大反應，才由專業助人者介入，不如推廣更多像你我一樣平凡的一般人有能力在身旁親友逐漸陷落的過程中適時承接。譬如作者提出「悲傷」與「憂鬱」的不同，悲傷不見得必然走向憂鬱，悲傷是適應失落過程的健康反應，人們可以透過承接悲傷而與其共存。而憂鬱則必然包含未處理、未完成的悲傷。作者認為如果悲傷關懷工作發揮即時且有效陪伴，許多人的悲傷就不須走進憂鬱。

然而，陪伴者永遠是陪伴者嗎？不，大家對於陪伴者形象常有許多想像、期待與誇大，實際上沒有永遠的陪伴者，我們每個人都同時是陪伴者及被陪伴者，而且每個

人都有其自身的限制，陪伴者不是也不該是拯救者，陪伴不是一種無限制的濫用或虐待。儘管在陪伴的過程，心力的消耗是難免的，或許有時我們也可能面對重大事件的受陪伴者，但特殊的危機處理狀態及一般的陪伴關係是不同的，為了避免耗竭過度而對雙方造成傷害，進而不可挽回地演變成相互所求、相互侵犯、相互攻擊的負向循環，雙方必須確立及維持健康、平衡的界限，及自我承擔的成長空間。有界限的陪伴才有真正的包容、尊重與接納，在清楚、放鬆、有心理餘裕的情況下，即使陪伴者與被陪伴者可能在性格、價值觀上大相逕庭，也較能維持這種容許差異存在的、不費力的陪伴關係。

本書另一項珍貴之處在於除了適用於日常陪伴情境的原則性認知之外，作者還整合多年的臨床及實務經驗，進一步介紹九種特殊類型的陪伴，如因身體因素影響心理的病人、喪失親友者、憂鬱者、憤怒者、孩童、老人，及對於親密伴侶的陪伴等，作者描繪了前述各種不同生命階段與生命議題的陪伴過程須注重的細節與重點，讀者不妨仔細品味各種特殊陪伴類型的同與不同之間的脈絡。

最後，我想分享謝茉莉教授在推薦序裡的一段話 - 「人和痛苦是分不開的，但是透過同理心的支持，我們可以減緩彼此的痛苦，這是家人友伴的意義。」

撰文：諮商輔導暨校友聯絡中心兼任助理陳亭瑩

※如果對本書有興趣，歡迎至諮商輔導暨校友聯絡中心閱讀或借閱([開放時間及借閱辦法](#))。