

心理治療怎麼做

在臨床的會談上，筆者很少看到一個人沒有什麼原因就突然憂鬱起來的。大部分的人會憂鬱或多或少跟外在的問題有關。有的人可能是失業、經濟困難，有的人可能是感情、人際問題引起的。這些就是憂鬱的外因。

而憂鬱的內因是什麼？憂鬱的內因就是當事人先天與後天培養出來的個性。有的人抗壓性強，遭遇大的困難也不會憂鬱；有的人抗壓性弱，面臨小小的挫折也會憂鬱。這種抗壓性弱的性格就是憂鬱的內因。

舉例來講，A先生從年輕時奮鬥事業，生意做的不錯，家庭幸福。某年A先生遭遇變故，除了家產全部喪失外還欠下一大筆債務，全家愁雲慘霧。這種情況下A先生會憂鬱，一般人都覺得合理。在這種情況下，筆者會評估A先生的憂鬱症外因強、內因弱。

再舉例來講，B小姐從小個性好強又依賴，常常會用激烈的手段做事。某天交往兩年多的男友抱怨B小姐過於自私，堅持要分手。B小姐相當痛苦，一直重複自我傷害，希望藉此挽回男友的心。在這種情況下，筆者會評估B小姐的憂鬱症外因弱、內因強。

對於外因強、內因弱的情況，治療者思考的重點在於協助當事人解決問題，而不是探索他的內心。如果無法解決，至少要協助減輕問題的嚴重度。如果問題改善，他的憂鬱就會紓解了。對於外因弱、內因強的情況，治療者思考的重點在於協助當事人探索內心問題，而不是協助他解決外在問題。因為他的問題主要來自於個性，而不是外在的環境。

當然，有更多人的情況是，他們的外在壓力與內在性格都有影響。在這種情況下，就考驗著治療者的判斷力與經驗了。

但是上述的說法只是一種原則性的說法，實務上說來，在心理治療的過程中，

治療的方向並沒有辦法那麼確定。例如，如果某甲的問題在於他的個性太過偏激，所以才會出現憂鬱。這是一種內因強、外因弱的情況。理論上來說，應該要協助某甲改變個性。但是現實上來說，擁有偏激個性的人往往覺得自己沒問題。因此，治療者就無法以改變個性為治療方向（即使那是最正確的方向），因為當事人根本不願意改變。治療者需要先以外在問題為焦點，協助當事人去解決問題，等待建立良好的關係之後，再慢慢的談論他個性的問題。

再舉例來說，有的人會憂鬱是因為外在問題太嚴重，而不是因為他的抗壓性不好，這是一種外因強內因弱的情況。理論上來說，治療者應該要協助他解決外在的問題，而不是談論他的內心。但是實務上卻不是如此。有人的遭遇很可憐，但是他們的遭遇是無法改變的，例如：車禍中喪失多位親人、離婚、破產…，在這些事情上，治療師不太可能幫助他。因此，治療師能做的就是協助他去改變自己的想法，調適自己。

心理治療師在會談的過程中，需要找出一個最容易改善問題的切入點，他是沒有辦法侷限在某些固定原則的。他有時需要協助解決問題，有時協助改變想法，他同時也要衡量當事人的接受度，才能擬定可行的治療策略。所以有人說，心理治療是一門藝術，這句話是很有道理的。

