**心理咨询中，那些已经被看见的，以及你所看不见的**

**[王雪岩](https://www.jiandanxinli.com/experts/3708?utm_medium=card-top&utm_source=position)**[心理咨询师、督导](https://www.jiandanxinli.com/experts/3708?utm_medium=card-top&utm_source=position)

心理咨询的过程是一个看起来没啥技术含量，就像两个人说着闲话聊着天打发时间的事儿，实际上却是一个对咨询师在专业积累程度、人格成熟程度、天文地理文化哲学宗教等各种知识掌握程度、情绪管理能力、逻辑思维能力、对生命的理解能力、与不确定共处能力、对痛苦的耐受能力，等等方面要求度极高的一个过程。  
  
可能“看起来像聊天”这种状态本身就会引发很多人对心理咨询过程的种种疑问：有用吗？值吗？专业吗？也正是由于“像聊天”，也使很多对心理咨询完全不了解的人有了更多发言权，甚至不乏外行指导内行的声音：“在做咨询的时候，你就应该......”，“咨询师如果这么做就是好的，如果那么做就是错的......”。这N多的“指导”也使一些想寻找帮助的人感觉更加困惑：咨询师可信吗？那个咨询师做得对吗？我到底应该听哪种声音？  
  
**01  
心理咨询的「专业性」何在**  
  
每当有人问到我这个问题的时候，我都只有一个回答：专业的事情，你当然应该听专业人士怎么说，如果你无法信任专业人士，那你还可以选择别人的话谁都不要听，只听自己的，只是你要听自己的，就需要更丰富的学习，了解更全面的信息。最不该听的，就是那些“我觉得我最懂”，但实际上没有经过系统训练的人，甚至根本就没有接受过训练的人的声音。  
  
实际情况是，**学得越深入的人，越不敢说自己懂，因为人实在是太复杂了，每一个人都是独特的，对每一个人的理解和探索都是一套全新的方案，所以越学习深入就越理解心理咨询中没有确定“对”的方案，只有相互的不断影响和激发，对所激发的内容不断探索中的不断理解，以及理解之后的不断修复**。如果有人说某个咨询过程中“应该”这么做，或者是“不应该”那么做，如果这个应该或是不应该是在谈伦理问题，那还可以理解，如果不是在谈伦理问题，那只能说，这个人恐怕根本不懂得心理咨询。因为人与人的关系都是交互影响的，不管发生什么，对两个身处其中的人都是有意义的，是两个人共同创造出来的，不管是爱还是恨。最重要也是最困难的，就是探索那个意义。如果真的可以“应该”那么简单，就不需要心理咨询师这个行当了，大家只要按着“应该”去长大就行了，都是“应该这一标准”化的产物，自然都是没有什么需要改变的地方的。  
  
对于心理咨询这件事，不要说外行人，就是受训年头不够的咨询师，很多时候对人际过程的理解都跟那个过程的实际意义有着巨大的距离（心理咨询的重要目的就是学习懂得那个意义），何况没有接受过基本训练的人呢？对那个意义的探索，往往让我们最终明白关系里的真实动力与作用，与表面看到的天差地别，甚至完全相反。心理咨询的专业性就在于此，那绝不是靠“生活经验”可以判断得了的，而没有接受过训练的人，或是受训不足的人，他除了靠生活经验，靠感觉，靠潜意识幻想，靠理性知识等等去判断，还能靠什么？但是这些真正能起到的促进作用非常有限，而能够起到促进作用的前提，是这个人的人格发展足够成熟，如果他自己的人格本身就病理性结构占比很大，那他的这些所依靠的方式，破坏性会大大多过建设性。那个“天差地别”或者“相反”，没有经过足够的训练，这个视角是难以发展起来的。  
  
  
**02  
心理咨询是在“悄悄治愈”**  
  
**心理咨询过程中那些看起来像聊天的过程，那些咨询师没有说出任何高深学问的过程，起着非常重要作用的，是咨询师这个人，是咨询师用怎样的状态与来访者在一起浸泡着。**  
  
也许那五十分钟里，两个人只是聊了一本小说，一部电影，看起来多浪费时间和金钱啊，可是，这五十分钟里真正重要的，却不是对小说和电影的诉说，而是有咨询师这个人在听到、在看到眼前这个人，在试着与这个人“在一起”，在承接着这个人的情绪，在听的过程中传递的对眼前这个人的接受、陪伴、好奇，在用自己的身体和情感表达出“此时这么无聊，但我不会拒绝你，嘲笑你，我愿意与你一起停留在无聊中去理解背后的意义”，或者“我理解你对故事的这些感觉就像是理解你自己”或者“我已经懂得了你对我爱的期待，我也理解你现在对爱的恐惧，但我会在这里等待你”，**而所有的这一切，可能都没有用语言说出来，而是情感中传递给了来访者**。所以，心理咨询中起治疗意义的很多重要元素，都是没有被说出来，也不会被眼睛看到的，但是它们在悄悄发生着，而且起着非常关键的作用。  
  
**咨询师能够“悄悄治愈”的原因，是因为他曾经被治疗，也许他曾经历过上千小时接受分析过程中的爱与痛苦，才迎来了面对来访者痛苦时的情绪安定与不失希望。**而这样的能力，其实就是一个“足够好的妈妈”能力。足够好的妈妈不是绝对好的妈妈，这就是说，他不会完美的满足来访者的期待，但是他能够帮助来访者去发展耐受不完美、耐受期待无法被满足的能力。



**这也就意味着，他必须有足够的心理韧性，耐受住来访者因为受挫而引发的攻击，当他在攻击中存活下来，来访者就会学习到原来“破坏是可以被修复”的，于是来访者才有勇气去世界进行更多探索。他也需要有能力接受来访者爱的期待，需要能够在来访者共生需要、退缩过程、无法信任、破坏冲动、自恋冲击.......等等过程中保持稳定，作为一个“安全的人”出现在来访者的经验里，而这些，远不是语言能够完成的，而是作为“一个人”的状态存在于与来访者日积月累的相处中的。**  
  
所以，咨询室里，能看到的是咨询师没有因为来访者的破坏性行为而发脾气、而反击；或者是咨询师宁愿承受来访者的攻击，也没有满足他的非现实期待；或者是咨询师面对来访者强烈的共生性的爱的渴望并没有退缩和拒绝，而是与他一起度过对丧失和失控的恐惧。看不到的是，他能够进行如此的处理，他能够承受这一切，是因为他在此之前进行过N多倍的体验和学习。  
  
咨询室里，有太多的干预是在看不到的过程里悄悄发生的，所以，看不到不等于是没有做。咨询师五十分钟一共只说了三句话，能看到的是“他好像什么都没有干”，看不到的是他的不开口背后要耐受的不确定（说话其实会更有控制感），要耐受自恋的被攻击，要耐受拯救的冲动，要耐受攻击的冲动，等等，他的不说话，其实是留了更多的空间给双方的相互促动。在临床中往往可以清晰的感受到，当一个来访者可以停下来，不必马不停蹄地说那么多话了，可以允许沉默发生了，他的思考功能才真的呈现出来了，他的进展慢慢也就发生了。在心理咨询过程中，不说话，其实对人的要求是更高的。所以，不说话的价值其实是非常重要的。  
  
  
**03  
「看不到」的价值**  
  
常有人抱怨心理咨询的费用太高了，从现实上讲，的确是太高了。但是保证大众可以获得支付得起的心理健康保障，就像医保一样，是政府需要考虑的社会福利措施，因为只有政府才有权将税收用于公民福祉，这不是咨询师作为个人可以承担得了的责任，咨询师或者咨询师行业是无力改变现状的，咨询师同样受制于收费过高。  
  
能看见的是咨询师收费太高，看不见的是咨询师收费后面要养活的服务人员、场地、技术等等支出。更重要的是，咨询收费越高，意味着咨询师给自己支付的治疗费越高，督导费也越高，很多咨询师一周可能要接受两次、三次被治疗，对于困难的个案，可能同样要做一次咨询接受两次、三次督导，而他的治疗师、督导师的收费可能远远高过他自己的收费。  
  
在这样的背景下，如果咨询师收费很低，反而是让人担忧的，因为那可能意味着他自己的被治疗，以及接受督导的频率是不够的，甚至是没有的。对于“裸奔”的咨询师，收费再低，也要考虑保持距离，因为那实在很难判断他到底是咨询师，还是一颗不定时炸弹。  
  
所以，如果现状不发生改变，未来真正有专业保证的心理咨询服务，恐怕就真的只是中高收入人群的专享服务了。好在，对于心理发展相对健康的人来说，除了心理咨询，还有非常多的生活方式可以获得心灵成长，比如阅读与思考，比如与喜欢的人相处，比如投入的去生活和娱乐。  
  
很多人现在都知道“共情”这个词，但恐怕不是每个人都真正的理解心理咨询过程中的共情到底怎样存在，怎样发挥着作用。更有一大批人，将“共情”与“被满足”等同了起来。实际上，共情不是让你舒服，共情是“感同身受”，更深度的共情是感受到的同时，也理解了那些感受背后的动力，也理解了那些感受背后的诉求，同时也理解了那些感受有可能带来的行为方式和在关系中产生的影响。  
  
所以，很多时候，当咨询师对来访者某些不健康的部分进行干预时，需要执行一个很有价值的干预原则：“满足其需要（生存需要、安全需要、自尊需要.....)但不满足其期待”，不满足其期待带来的影响就是：来访者感觉到了挫败，会对咨询师进行攻击，他可能感觉自己没有被共情到。这个时候，能看到的是咨询师的干预引起了来访者的不舒服，不能看到的是，咨询师在共情来访者那些带来破坏性影响的行为背后，需要被修复的内容。此时满足带来的是暂时的舒适，当然咨询师也会轻松的多，但是没有被看到的是，咨询师的不满足来访者要承受更大的压力，来访者需要在挫败体验中积累更多的经验和勇气，以及对于向修复方向发展所进行的努力。  
  
一个好的心理咨询过程常常被这样形容：**一起说了好几年话，咨询师好像什么都没有干，但是来访者自己什么都想明白了。**  
  
这样的过程中，看见的是咨询师什么都没有干，看不见的是咨询师提供了一个合适的“养育”环境，等待着来访者内在世界长大，实际上咨询师不是什么都没有干，而是咨询师把发展健康自恋的的空间移交给了来访者，当来访者相信自己有能力帮助自己的时候，咨询师作为一个成长的背景，恰是他把自己的健康自恋出借给了来访者去使用和发展。所以，咨询师不必成为舞台上的主角，那个位置，最好还是留给来访者。  
  
**心理咨询中，那些可以被看见的，那些已经被言说的，非常重要。但那些没有被看见，但是悄悄起着作用的，可能才是专业性的体现。评价一段咨询关系的价值，远不是“我感觉”可以做到的。它的价值需要放进一段长久的关系中，在回顾中才能被发现和理解。**  
  
对于一段咨询关系是不是靠谱，问别人是没有用的，能告诉你这段关系是不是靠谱的，**只有当你真正经历过，在回顾中的你自己才能知道和判断。而对此时此地正在经历的爱恨情仇，最有价值的做法不是去分析它的好坏对错，而是去理解它的“为什么”，对“为什么”的探索，是引领你走向成熟的有效路径，而“对错”，很可能只是一个阻碍。**