

學習基模治療 同時治癒自己

在追求國際基模治療協會 (ISST) 認證的過程中，督導經驗徹底改變了我。

遇過的督導，大多體現了基模治療中的「有限度再撫育」(Limited reparenting) 精神，被他們指導時，感受到被滋養和尊重。當自己接受督導培訓，才真正理解這層意義，並反思過去督導們如何實踐這種精神：他們適時教導、挑戰，始終以關懷和信任作鼓勵。

我曾向來自世界各地的督導學習，學到很多，卻常被問：「為何換督導？」在靜觀修行路上，到過多國參加靜修，亦曾被質疑「為何不專注某一方法？」我不認同只從一人或一法學習，相信批判思考和臨床經驗會指引出最適合的路；這觀點也許與我國文化中，學生被期待忠於一師的理念不同。

有限度再撫育

學習基模治療時，遇到能夠坦承自身局限的督導，引導我尋求專家幫助，或感知到自我懷疑並給予鼓勵，關心內心的掙扎，這些跟早年的經驗很不一樣。

在香港讀臨床心理學時，雖遇過少數善良且知識豐富的督導，大部分經驗都和「有限度再撫育」完全扯不上邊；許多督導都很自我中心，享受批評學生，有些甚至根本不喜歡臨床心理學家工作，使人非常氣餒；記得第一次實習，我聽到案主故事而熱淚盈眶，卻被批評不專業，不適合當臨床心理學家。

「真實」在治療與督導中都不被重視。這和我學習基模治療的經驗形成強烈對比，亦讓自己



▲雖遇過少數善良且知識豐富的督導，但大部分經驗，都和「有限度再撫育」扯不上邊。

明白到，督導的「權威角色」，並無助於學生發展出「情理兼備的成人模式」。

當年的我，遭遇過很多挫折，要適應不同社會階層的溝通方式、因英文根基不佳報告不及格、被督導作人身攻擊，都曾讓自己懷疑這個專業。後來成為註冊臨床心理學家，挑戰用英文教靜觀、開診所、出版書籍、繼續進修。直至遇見基模治療，才明白當年被督導的生涯中，也許沒遇見很多「健康成人」。

剛完成了第三本書《基模治療》，舊督導的序文，讓我十分感動，提醒自己，渴望能用相同暖意引導學生。相信一切源於內在，督導應該讓治療師更健康，才能使他們更有效地協助個案。

作者為註冊臨床心理學家

www.mindfully.hk