

# 自身难保

## 那些崩溃的心理咨询师

文 / 本报记者 褚睿雅 摄 / V3 影堂

崔真实自杀后,激起了一连串的“模仿效应”,短短一个星期之内,韩国就有四个人效仿她上吊自杀了,其中有两个还是明星。这样的悲剧,似乎印证了那句话——坏情绪,是会传染的。说到坏情绪的传染效应,忍不住想到那群整天与坏情绪打交道的人——心理咨询师以及做心理、情感访谈的主持人,不停地接收人家的情绪垃圾,岂不是更容易被坏情绪所传染?有个心理咨询师这么说:“在很多人眼里,我们是很朝阳的职业,实际上,我们只是情绪垃圾桶而已,如果清除得不够干净,就很容易腐烂、发臭。有不少心灵打扫者,包括心理访谈节目的主持人,包括心理咨询师,因为不堪负面情绪的干扰,最终退出了这个行业,有的甚至还‘放长假’了。”业内不说他们自杀,而是用“放长假”代替。



### >>> 幸福女人当了6年心理师后,差点离婚

崩溃原因:把自己想得太伟大了,随时随地想帮别人,却忽略了自己

杜欣(化名),当了6年的心理咨询师,两年前退出了心理咨询行业。曾经,当个心理咨询师是她的梦想,但真的从事了以后,成了她这辈子最大的梦魇。

本来她是不想再提起这段经历的,但考虑到或许能对一些咨询师起到一个启示作用,所以,通过一个朋友,向记者转述了她的故事。

8年前,杜欣有个很幸福的家,丈夫很爱她,女儿也非常可爱,无论是别人看来,还是她自己的感受,都幸福得无可挑剔的。

杜欣以前学的是心理学,学校出来后做了别的工作,但对于心理学,她一直很喜欢。女儿上幼儿园后,她考取了心理咨询师的资格证书,当起了心理咨询师。她很高兴能实现梦想,丈夫也很支持。只是,她怎么也没想到,这个选择,到后来,差点让她的家庭、人生统统颠覆。

刚刚成为心理咨询师的时候,杜欣很快乐,特别是帮助别人排解了心理困扰以后,她就觉得很开心。她的生活很幸福,希望全天下的人能和她一样幸福,这是她成为心理咨询师的一个很重要的原因。

杜欣很敬业,在心理咨询上也有天赋,她能在瞬间就让自己进入咨询者(的心里),慢慢帮对方理顺心里的那些结。一开始,她非常享受这个过程,首先,她好奇心很强烈,了解人家的心事,满足了她的好奇心;再者,帮别人分析清楚事情的真正面目,让她很有成就感。在工作

过程中,咨询者始终是处于朦胧的状态,而她始终是处于清醒、理智的状态。

时间长了,咨询者形形色色的故事见多了,杜欣发现自己变得太过于理智了,看事情的时候,总是忍不住先想到最坏的一面。

很多心理咨询师是不留私人电话给咨询者的,但对于咨询者而言,咨询师就等同于救命稻草,是他们最值得信赖的人。杜欣太想帮助他们了,所以,就把自己的私人电话留给他们。于是,她家的电话就成了心理咨询热线,一有什么事情,他们就忍不住会给她打电话,而且都很喜欢在深夜的时候给她打电话。

一次两次还好,时间久了,杜欣的生活就彻底被这些电话打乱了。

她老公本来是支持她追求梦想的,但这样的“骚扰”是很难忍受的,每天半夜电话总是很忙碌,还让人不生活了?因为老是要接电话,杜欣的睡眠状况变得很糟糕,睡眠时常被电话打断,本来睡得像猪一样的她变得很浅眠,一有点动静就会醒过来。

她还出现了幻听,经常怀疑电话是不是响了,生怕错过任何一通电话,她怕需要帮助的人没有得到她及时的帮助会很痛苦。杜欣说,现在回过头去想想,那时候,她的心理状况已经出问题了,患上了强迫症,只是她自己忽略了,总认为自己的承受能力很强,并且把自己想得太伟大了,随时随地想帮助别人,认为别人没有了她就

不行。

咨询者的故事,通常都和感情有关,都带着很强烈的痛苦和不安。不知不觉中,杜欣充满了不安,她会想:“如果我的丈夫爱上了别的女人,我该怎么办?如果有一天,我面临离婚,该怎么办?如果……”这些问题,在以前,绝对不会想,但是负面情绪接收多了,她对丈夫、对爱情、对婚姻的信心,慢慢开始动摇了。

在家里,杜欣也忍不住会用职业的眼光去看丈夫,进入丈夫的内心世界,了解丈夫,并且引导丈夫朝着她所希望的方向走。面对妻子的行为,丈夫自然是抗拒的,甚至是愤怒的,他觉得自己不被尊重,不被信任,也没有了所谓的空间。

丈夫越反抗,杜欣越想接近,越想了解他在想什么,本来很恩爱的两个人闹得很僵。

在教育女儿的问题上也一样,杜欣本来希望能够以心理学知识让女儿健康成长,但是面对女儿,她也会忍不住像面对咨询者那样,走进女儿的内心世界,看女儿在想什么。

她也知道自己这样不对,可就是控制不住自己。

在做心理咨询的过程中,杜欣老是会听到一些匪夷所思的事情。比如有对学历很高的夫妻,丈夫是博士,妻子是硕士,在外人看来,十分光鲜亮丽,但是别人不知道的是,这个博士丈夫有家庭暴力倾向,经常说:“老婆,过来一下。”然

后,对着老婆一巴掌打过去,打完还会说:“这是我爱你的方式。”

老是听到这些难以置信的事情,杜欣甚至对人性也产生了怀疑,认为人都很坏。

做咨询师的第六年,杜欣的生活已经彻底被那些咨询者给打乱了,忙碌让她忽略了自己婚姻的经营,那些不安的情绪有时候会让她混淆哪是自己的故事,哪是别人的。曾经她和丈夫好得像一个人,但后来,丈夫对她很冷淡,能不见她就不见,甚至有了离婚的打算。

这时候的杜欣,早已经不是当初那个人了,她完全处于一种焦虑的状态,因为她的婚姻已经摇摇欲坠了,她觉得快要抓不住那个幸福的家了。

杜欣在权衡之下,决定退出心理咨询师的队伍,并接受心理疏导。她做梦都想不到,自己在成为心理咨询师后会需要心理疏导。半年前,杜欣已经基本恢复,又找回了原来那个幸福的家庭,她也很享受现在的婚姻生活。

经过这一遭,她对心理咨询这个行业已经是敬而远之了。现在再说起心理咨询师,杜欣说得非常有过来人的感觉:“千万别把自己想得太伟大了,而且工作和生活一定要分开,如果在家还要做咨询,那只会让生活变得一团糟。还有,情绪垃圾一定要定期清理,并且要清理得干干净净,否则,会把自己也陷入到一种危机里。”

### >>> 为自己的问题去学心理,帮了别人后,最终离婚了

崩溃原因:带着伤害去帮助别人,会让自己更受伤

杭州维情离婚公司的资深心理咨询师马鸣宇告诉记者,很多去学心理咨询、婚姻辅导的人,初衷是为解决自己的心理问题和婚姻问题。很多人想得很天真,认为把自己的问题解决好了,就可以凭着经验去帮助别人。事实上,有些心理创伤只是被他们掩盖了,而非真正得到解决了。带着伤害去接受别人的咨询,会让自己更

受伤。一定要先把个人的情维好了,先把家人的情维好了,才能去维别人的情,否则害了自己不说,还会害了咨询者。

林燕(化名)一年前考取了资格证书。她去学心理咨询,就是想解决自己的家庭问题。

她和老公结婚好几年了,一开始挺甜蜜的,时间久了,逐渐变得冷淡,甚至冷漠,丈夫甚至还在外边找起了第三者。这样的婚姻让她很困扰,一次偶然,她看到了报纸上关于心理咨询培训的招生广告,就去报了名。

学了以后,发现效果挺好的,能用心理咨询的相关知识去解决很多问题,她和老公的关系也改善了很多。她对心理咨询业产生了浓厚的兴趣,开始去心理咨询室做兼职,帮忙接热线。

因为老是接到第三者、离婚之类心理咨询,林燕觉得很郁闷,每次接到这种电话,她总会想到自己老公出轨的事情。有一次,她甚至在接热线的过程中,对着咨询者说起了自己的故事,说自己的老公怎么找的外遇,对自己怎么过分……那咨询者最后很郁闷地说:“都不知道是谁在找谁做心理疏导了……看来大家都挺郁闷的。”

因为老是接收到人家的情绪垃圾,本来心情已经调整好的林燕又开始脱轨了,渐渐感觉对生活失去了信心,胃口变差、体重明显减轻、失眠,易激动、易怒、悲观,强迫回想旧事……

每次接完热线,林燕总会老公很痛恨,然后,忍不住对老公翻旧账。老公最终忍受不了她

的猜疑,坚持离了婚。

做咨询中遇到一些难解的事情,也会把心理咨询师的心理防线给摧毁。有个咨询者,自杀过好几次,又是跳楼又是吃药的,但都没死成。经过家人的安排,介绍到一个心理咨询师那里。这个心理咨询师很敬业,也相信能凭借自己的力量拯救她。但咨询了几次之后,那个咨询者又自杀了,这次没能再救回来。

听到自杀消息,这个咨询师崩溃了,他觉得这一切都是自己的错,是他没有把她救回来。之后的很长一段时间里,一听到“死亡”,他就很难受,也没有办法像以前那样给别人做咨询了。最终,他离开了咨询师的队伍,并接受了很长时间的心理辅导。