

慈濟大學 人類發展與心理學系
山腳下花蓮人文講堂系列活動

人文臨床心理學一直嘗試用非主流、非科學心理學的角度切入心理學的學習以及實踐，人文講堂即是人文臨床心理學的成果舞台，帶領學生以新的視角審視所學，使實務工作者在職涯上亦能展開另一片鴻圖。上回的講堂成功吸引本校師生及校外人士的熱烈參與，逐步開展本校人文臨床心理學的影響力，為延續這股創新思維，此次人文講堂加入更多元素，敬邀四位心理師，分別以各自的專業出發，共享人文臨床心理學的多種樣貌，心理學不再只有大腦與神經系統，而是以更多元、創意的角度切入對心理學的理解。

場次四、心理學 X 性諮商：打開你對心理師生涯的想像

時間：107年11月09日（五）19:00-21:00

地點：慈濟大學人社院演藝廳

二零一八下半年，山腳下花蓮人文講堂來到最後一講，心理學與性諮商：打開你對心理師生涯的想像，由荷光性諮商專業訓練中心的執行長--呂嘉惠心理師，揭開我們對性諮商世界的認識。

「性跟愛可以分離嗎？」開場十分鐘，與會者的提問劃破沉默的講堂，拋向台前，呂嘉惠心理師穩穩接住這個問題，這是性諮商中經常面臨的難題。

性是一件麻煩的事，呂嘉惠心理師說道，十幾年前光是提到自慰都令人感到焦慮，如今已能開誠佈公地談論性與愛的關係，時代正在改變，而性也隨著時代的價值觀而有所不同。「你們認為性愛可以分離嗎？」心理師將問題丟還給與會者，三分之一的人同意可以分離，寥寥幾人捍衛性愛必須合一，更多的人沒有發聲；無論答案是甚麼，都得明白確認這是否是自己心中最真實的答案。

心理師說，談性是困難的，因為人們不知道甚麼時候會被評價，過去得穿好防彈衣才能談性愛分離，現在堅持性愛合一卻可能被說成老古板，性隨著時代潮流不斷改變，人們都明白甚麼是「符合主流」，但當我們越附和主流，離真實的自己卻越遠。

性是一門修行，修的是看見最真實的自己，而非社會期望我成為的樣子。性是一件會因人、因事、因處境的轉變，面臨截然不同挑戰的議題；關於性，沒有正確答案，每個人都擁有自己的相信；如何在主張的同時不背離自己的內心，才是更重要的事。

如何知道有沒有離棄自己的內心？得從理解開始。心理師提醒，從事性諮商的其中一項關鍵能力是：無論聽到任何「誇張離譜超乎想像不可思議好想尖叫」的事情時，都要告訴自己「冷靜！」如果真的憋不住，不吐一句話不快活，那只能是……「我跟你好不同啊，可以跟我分享你的世界嗎？」聽起來詼諧搞笑，卻是能停止直接評價的方式，也是人與人之間理解彼此的開始。同樣地，這樣的邀請也能朝向自己，直視自己的難處不容易，因此會說人生是修行的現場，無論是誰，都值得好好理解與悅納自身。

欲求能好好理解自己，鍛鍊大腦是首要功夫。大腦之於人的重要性眾所周知，卻鮮少人知曉人體最重要的性器官--也是大腦；更出乎意料的是，人體最大的性器官不是生殖器，而是皮膚；享受一段美好的性，關鍵在於：安頓此時此地「當下」的能力。

心理師以「靜心」比喻性的狀態，藉由撫觸每一吋肌膚去經驗彼此，全心專注於性事的當下，感受最為純粹的力量與親密在此刻發生。性所需的能力與欲達的境界，與修行有異曲同工之妙，本質在於回到自身的中心，不受欲望驅使，不受價值觀評判，我可以成為我自己。

嘉惠心理師懷抱著：相信每個人都值得擁有自己的心境，從事性諮商領域的助人工作，她揭開的不僅是心理師生涯的想像，更是開啟大眾對性的相關議題上截然不同的理解；傳授性諮商知識的同時，更多關於生命的心法貫穿其中，引領世人回到自我，以平靜而無懼怕的姿態活出自己真實應有的模樣。



照片說明：人文講堂第四場講師——呂嘉惠心理師_性諮商師。



照片說明：嘉惠心理師分享自身的性諮商架構。



照片說明：嘉惠心理師講解性諮商的重要性。



照片說明：嘉惠心理師談吐風趣，與會者紛紛被逗笑。

【學生心得】

心得一：

以一個四場全都參與的忠實聽眾來說，呂老師的演講，是所有演講中最好的！

雖然，可能有些人覺得這個題目怵目驚心--談性耶！關於性的諮詢與諮商耶！這合適在校園裡談嗎？這合適在以宗教人文關懷的慈濟大學裡面談嗎？但呂老師將最俗世的--那些關於人類底層而原始的慾望及飢渴、那些關於接近人獸無分的本能--拉高至生命本質與靈性的視野談論，從入世修行人的求真求道的角度看待之、實踐之；我在台下聽得如癡如醉，不得不讚嘆慈濟作為一宗教背景學校的霸氣與大氣--將自身坐落於靈性與修行的高度之上，涵容了旁人的不能言與不敢言。

我想，這讓我作為一個親近慈濟的人來說，是幸福的。善知識無分別，能碰觸與療癒人性底層黑暗者，能穿透佛魔幻象者，當下即是。呂老師的演說，為人文講堂這學期的辛勞，劃下漂亮的句點。

謝謝人文講堂這一大陣子的辛勞，能遇見或聽見這些，是我前世修來的福報。感恩合十。

心得二：

其實我是帶著問題來聽講座的，可能是因為「性」這件事本身是我的議題，過去有很多挫折的經驗，甚至懷疑自己到底適不適合走入關係，有很多疑惑不斷打擊自己。

嘉惠老師提供的視角顛覆過去的認知，真的有「打開想像」的感覺(雖然不是對心理師生涯的想像，而是對性關係的種種認識)。光聽到人體最重要的性器官是「大腦」而非「生殖器官」，就有被換腦袋的感覺，原來我以為的性不是性！嘉惠老師想告訴我們的是另一個更高層次的事。論述性的能力不只停離在性技巧、性功能的討論，更重要的是一個人活在當下的能力，可以專注於肌膚的碰觸(所以老師也說人體最大的性器官是皮膚)、情感的流動、只有你與我之間無須言語的對話……我可能會用類似正念的概念來理解，是一種突破單純只考慮性帶來的歡愉感，更多看見一個人如何願意與另外一個人坦誠相見，不只是身體上的坦承，更是心靈上的靠近與誠實。似乎能做到這樣，才是性能帶來的最大意義，又或許可以說是因為有了這樣的意義，才凸顯性對於人的重要。

又回到自己的疑惑上，我覺得重新看待性這檔事，幫助我再次調整看待自己的方式，先將生命的注意力放在自己身上，才有辦法推展至外，甚至是與另外一個人展開性的過程，發展一段關係。

心得三：

我們都認為人有追求快樂的權利，但試著從生理的角度來看，所謂的快樂，是由於大腦分泌多巴胺的結果。性高潮時，大腦會分泌大量的多巴胺，讓人進入如癡如醉的狀態。性被理解成對於快樂的追求，是對於身體的照顧與滿足並不為過，只是，我們用什麼樣的形式性的性來獲取滿足。

在我們的文化當中，對於性始終是如此的壓抑，罪惡、癡迷與放縱往往都跟性連結在一起，或是將其過度的神聖化。性是組成一個全人不可或缺的一部份，或許單用快樂來當作性的目標太過於簡化，也太過於具有可替代性。性的本質還有親密，不等於愛，是一種人與人之間最簡單的連結，最簡單的合作關係，目標是如此的一致。也因此，性一直都擺脫不了最動物與最人類的特性，而在罪惡與神聖之間遊走。

其實，需要性諮商的人，比想像中多很多，正在性懵懂的青少年、與伴侶之間的性福、性方面生理或心理有障礙的人(例如性器官畸形、癌症、HIV等)。性作為人的一部份，他的起點、重建與調整都是值得被注重的。但往往，我們都將性的重要性擺在非常後面的位置，甚至認為性沒有重要可言。例如，在一段婚姻之中，性的不契合不能做為離婚的原因(就算我們理智上

認為可以，卻滿以避免情緒上的鄙視)。又例如，對於身心障礙者的性需求，總是基於傳宗接代或組成家庭(有子女照料)的層面上，有機會去順帶滿足。

心得四：

人文講堂的四場演講，我都有參加。而這一場，我晚到了，只好往前坐，而也剛剛好講師就到台下來站著講，所以很多時候，我與講師的距離都是很靠近的。

但很神奇的，我一點都不覺得壓迫。反而在聽講的過程當中，深深地感覺被吸引，感覺到講者臉上的光，她柔和卻活力的語言與肢體，感覺到自己被講者陳述的故事與過程溫柔的撫觸，感覺到性變得不是一件難說的事，性變成所有關於[愛自己]的一部分與延伸。

在性裡面，關於我自己，也是有很多的受傷與不能說、不敢說。而這在與伴侶互動的時候，也深深地影響著我們彼此的溝通與關係。在聽完演講之後，我覺得我好像比較有勇氣可以開口說出我的感覺與感受，而不再只是一個把自己關在抗拒的殼裡的小女孩，一直乞求別人來照顧或愛我。

很謝謝呂老師，很謝謝人文講堂。也謝謝願意鼓起勇氣來參與的我自己。希望有可以持續的聽見這些多元的聲音，也希望這樣的講座，可以一直辦下去。