

諮商中的性別議題與思考

邱珍琬
國立屏東大學心輔系教授

前言

在我國諮商師訓練的課程裡，即便目前已經加入多元文化教育的部分，但是卻少有與性別有關的基礎訓練。多元文化中族群與性別是最容易遭遇的議題之一，而我們常說諮商室是社會的縮影，因此在主流社會的性別關係，也可能在諮商室裡展現，若未加以覺察與檢視，可能損及當事人權益和諮商專業服務，因此在諮商師的訓練課程中，有必要將性別相關的議題做一些了解及省思，以免諮商師在多元文化的洪流之下，犯了一些可以避免的錯誤。筆者自身的諮商師教育訓練裡，只有一堂選修三學分的性別與諮商課程，然而在實際擔任諮商師培育與臨床工作中，卻發現動輒性別的議題很容易浮上檯面或發揮其潛在影響力，本文希望就實務上的性別議題思考做一些討論。

一、治療場域的社會縮影

我們在諮商師教育訓練過程中，常常被提醒諮商室裡就是一個社會縮影，可以看見當事人在諮商室外的生活情況、特別是人際關係，反之對諮商師不也是如此？諮商師在臨床經驗裡可以更認識與了解自己，當然也更清楚自己的許多議題很容易被觸碰到，萬一諮商師覺察與自我知識不足，很容易就有反移情現象產生，妨礙治療效果、甚至傷害了當事人。

Angle

當事人帶著自己的生活經驗與價值觀進入諮商室，倘若當事人在生活中是一位對自己沒有自信、害怕犯錯者，其在諮商室裡展現的可能也是如此、甚至會刻意討好諮商師，此時諮商師就需要將此謹記在心、做進一步觀察，必要時可以與當事人做深入探討。案例：一位四十多歲女性來求助，提到自己不是一位好太太、「連飯都煮不好」，細問之下，這位女性說自己丈夫怪她沒做事（沒去工作），只是在家照顧孩子、煮三餐，有一回飯煮得太硬、丈夫很生氣，就說了她這一句，讓她倍覺受傷、認為自己沒有價值。這個案例反應的就是一個男性至上的社會價值——一位「不事生產」（沒有將錢帶回家）的家庭主婦，倘若連「一頓飯都沒有辦法煮好」（合丈夫的意）、就是沒有盡好女人／妻子／媳婦該會煮飯的本分，因此沒有價值！內化的「好女人」形象似乎就是女性評價自我價值的重要依據，倘若諮商師沒有進一步考慮到性別議題，或許就會隨著當事人起舞，做了錯誤的處置，甚至加深「父權複製」的影響。

二、諮商系所 / 諮商師的教師性別比例

諮商系所裡面的教師比例通常是女多於男（在工作職場上亦同），加上社會大眾對於諮商師的印象也常常認為是一個「照顧者」（但又與醫師不同），而「照顧者」通常是女性所扮演的角色。近 20 年前，筆者曾經要求學生到學校的學生諮商中心體驗一下諮商，結果她非常驚恐地告訴我：「諮商師是男的！」也就是她「假設」諮商師「應該」是女性！當然隨著時代的演進，學習諮商的男性增加，社會大眾對於諮商師的刻板印象或已有所改變，然而諮商師訓練機構的女性教師還是佔了很大比例，是否需要翻轉這樣的情況、或者有其他方式可以祛除諮商師與女性的緊密關聯？仍有待未來的教育思考與規劃。

三、權力位階

當事人去求助於諮商師，而求助行為本身就有「示弱」或展現「自己不行」的意味，因此男性去求助的機率遠遠不及女性（然而在生涯諮商方面差不多），這也與男性至上的主流社會有關。此外，諮商師基於其專業、擁有所謂的專業權力，在諮商場域中，與當事人相形之下位階較高，即便大部分諮商師重視治療、平權的關係，然而當事人內在

Angle

的心理動力還是需要考量。在當事人將諮商師視為威權的象徵時，可能立足點就不平衡、自我揭露的程度受限，反而造成諮商阻礙，因此適當的權力分析、諮商師的自我揭露可以減緩這樣的權力差異。

四、「性別」與權力

性別就是權力。在男性至上的社會裡，身為男性就擁有權利。因此，如果在諮商室裡，不同性別的諮商師與當事人的配對，可能引發的內在動力因素就不一樣。女性諮商師面對男性當事人，男性當事人自我揭露的程度就會受到影響，或許是認為自己身為男性、應該主宰控制一切，不應該「接受」女性的協助，這會有損其男性形象；倘若諮商師是男性、當事人也是男性，男性之間的競爭、男性氣概的展現，會不會居中成為影響諮商效果？如果女性當事人碰到了女性諮商師，女人之間會互相疼惜、同理，還是會有不同的「較勁」出現？倘若女性當事人碰到了男性諮商師，會不會將自身在諮商室外的性別經驗與價值觀也帶入諮商室裡？將諮商師視為跟其他男性是一樣的或 / 不一樣的（過度類化）？

多年前筆者在美國擔任諮商實習生時，曾經遭遇一位大三男性、因為課業的問題而被轉介來此。然而，當我們一起將他打工以及課業的時間做了適當的管理、安排之後，當初的主訴問題已經獲得解決，但是當事人似乎還不願意離開，還特別提到了與女友之間的議題。原來他與女友之間最大的問題在於他認為男人「應該」如何，所以也不懂得表現出體貼及溫暖的動作（他認為是「示弱」的表現），再經過了兩次諮商，這個問題也解決了，在諮商關係結束、他跟筆者道別之前，突然做出擁抱動作，我當時也嚇到、全身僵直（身為女性在這樣的突兀動作下也不知所措），他也感受到我身體的反應，所以他就有點不好意思，但是稍後我好奇問了他一個很重要的問題：「經過了這六次諮商，我在你眼中到底是甚麼性別？」他回答得很妙：「asexual(無性的)，但是我現在知道你是女性。」他在最初必須要強迫自己將我當成「沒有性別」的諮商師，才可以跟我進行諮商工作，要不然何以捍衛他的男性尊嚴？這讓我思考諮商場域中不同性別結構與其動力之影響。

Angle

五、性別偏見與經驗

諮商師若不留意，很容易將自己對於性別的偏見表現出來、但是自己卻不自知。例如，一位女性諮商師對於考慮離婚的女性當事人說：「離婚了，那小孩怎麼辦？」言下之意是將女性當作主要「照顧者」，如果離婚了、孩子沒有了照顧者，應該就是「媽媽的錯」。或是一位諮商師對男性當事人說：「現在離婚率那麼高，就是女性自主權太高的緣故！」暗指女性必須為離婚率「負責」！請問以上兩位諮商師會將當事人帶往何處？這也是為何諮商師需要先檢視自己對性別的觀點與價值觀之故！諮商師也容易將女性當事人所談的親密伴侶稱為「妳男友 / 丈夫」，將男性當事人之親密伴侶稱作「你女友 / 太太」，這也是以異性戀觀點來看當事人，容易讓當事人卻步、或假設諮商師展現異性戀霸權。

女性害怕追求成功，其實跟社會的氛圍與對性別的價值觀有關。例如，一位男性超過 40 歲、未結婚，叫做「黃金單身漢」，女性超過 40 歲、待字閨中，叫做「剩女」；女性學歷越高，可以選擇的對象越少，反之，男性學歷越高、可以選擇的對象越多！這就是目前社會的現實，也就是對於性別的公平對待還有許多努力的空間。年輕女性擔任諮商師，倘若當事人詢及親密關係或者是親職 / 子的議題，常常會被質疑，倘若自身沒有經驗、其可信度就減少。男性諮商師較少被詢及親職議題，除非諮商師標榜這是自己的專業。

六、不同性別的社會化與訓練

我們的教育，不管是家庭教育或學校教育、甚至非正規的社會教育，對於不同性別的期待以及訓練不同，導致女性似乎對於語言、溝通比較擅長表達，男性則是沉默、動手做的工具性訓練較多，因此如果不是「男性氣概」守則所規範的行為都會被貶低為「像女性」或「娘娘腔」，以至於許多先天個性或氣質不一樣的男女性，若不符合社會的規範，就會被視為「異類」。雖然現在社會對於不同性別的刻板印象比較開放了、容忍尺度較大了，但是這些既定訓練還堅持地存在！這些當然也影響到諮商師的訓練以及成員，許多諮商師被視為是「女性的」工作也不意外了！

諮商是一個比較重視公平的行業，近年將多元文化與教育的納入，可以讓男性諮商師有機會發展或表現出非規訓下的陽剛特質以及長處，而女性諮商師也可以更肯認自我、發揮「兩性兼俱」的優勢在自己的臨床工作裡。

七、憂鬱症與表現

DSM-5 對憂鬱症的診斷標準，多數是依據成年女性的情況來設定，因此，許多女性罹患情感性的疾病（像憂鬱、躁鬱症、焦慮恐慌等等），是不是有「過度代表」的意味？男性的憂鬱症跟女性的表現方式不同，甚至青少年的憂鬱症徵狀與 DSM-5 診斷的憂鬱症也會不同，這是助人專業者需要留意的。女性罹患憂鬱症或情感性的疾病，主要是跟「向內攻擊」有關，男性可以用暴力、肢體動作的方式來發洩情緒，女性通常需要低調、隱藏、不讓外人知道，因此就變成向內自我攻擊的一種模式，造成情感性或情緒性的問題。諮商師面對憂鬱的女性當事人或攻擊性的男性當事人，都需要考量相關的社會與脈絡因素。

八、性侵存活者

性侵害存活者多半是女性，性侵害的暴力事件當然會影響存活者對於自我、性關係以及親密伴侶的想法，這個創傷經驗更影響到女性對於一般男性的看法，然而很令人不解的是：即便經歷過這樣的經驗，許多女性還是會重蹈覆轍、尋找類似之前暴力相向的男性為親密伴侶，或許是因為習慣、安全，或是較懂得與這樣的人相處，這些動力關係很值得探討。有些諮商師對於性侵議題較少涉獵、也不太看相關的研究及文獻，可能會將性侵存活者視為「自找的」，就容易陷入將女性視為受害或倖存者、男性為加害或行為人的立場，倘若對於不同的性別還存有一些錯誤的刻板印象，對於治療反而沒有助益，更可能造成當事人的二度傷害。性侵害倖存者將退讓作為求生之策略，其所要維護的不僅是自身的安全、以及保護子女不受害種種目的；將女性受虐者視為無能或無法掙脫自己悲劇的命運，也非諮商專業的「賦能」意圖。

Angle

九、家庭治療

使用家庭治療或家族治療，治療師被視為比較專業威權的形象，因為他 / 她要主動介入、積極度需要很高。女性治療師在家庭治療中，會不會遭遇到當事人家庭本身將社會對於不同性別的成見或偏見複製在治療現場？而當這樣的情況很嚴重時，治療師要如何說服或者是展示給整個家庭看見性別教育或偏見的影響以及其破壞力，這的確需要治療師本身的專業、自信與敏銳覺察。此外，每個家庭都有其權力（包括性別、角色、位階、能力等）系統。在家族治療裡，注意到家庭的權力系統運作以及方式是很重要的，而如何善用諮商師的專業權力在家族治療中，也是臨床上一個很重大的挑戰。

結語

性別無所不在，即便是在諮商師的臨床工作中，更需要注意到性別因素對於當事人與其議題的影響性，當然最重要的是諮商師本身對於自己性別的認識與認同、社會因素在性別上的操弄與影響，這些都有助於讓諮商協助效果更佳！

