

■新职业 心故事

# 心灵疗愈师： 做好咨询对象的一面镜子



张爽

□洛报融媒记者 宋扬 实习生 侯睿琳 文/图

“心灵疗愈”这个词，越来越多地出现在我们的生活中。生活有着各种问题和烦恼，有些小问题能顺利化解，而有些愁闷并非一时半会儿就能解决，最终形成心结，影响情绪甚至生活。

当您自己无法顺利开解、释怀的时候，心灵疗愈师就可以上场了。“不要神话心灵疗愈，我们只是做好疗愈对象的‘镜子’，使其更好地观照自己。”通过说这句话的疗愈师张爽，我们窥探这个新兴职业的一二。

## 1 从互动“小游戏”， 了解自我的内心状态

“大家请在这些卡片中，选择自己最想抽取的一张，用左手抽牌。”近日，新区一家咖啡厅内，几位咖友围桌而坐，张爽将一盒OH卡片分成两排，大张的一排，小张的一排，请大家分别抽取一张。

“请大家观察小张牌里的图画和大张牌里的文字，文字是对图画的指引。”张爽说，请大家将抽取的卡片对应目前的状态进行解析。这个看似游戏的活动，是张爽在咖啡厅搞得小型心理沙龙。

一名年轻男子抽到的图片是一把剪刀在剪东西，而卡片上的字样是“成功”：“这图片像是在剪心，难道我必须把自己心里的东西剪断，才能成功？”他的一番自我“剖析”，搞得现场的参与者们都笑了起来。

“我抽到这两张卡觉得很准，它代表了我当下的心情。”参与者小C说，她的小张图片上显示，两个人像是一男一女，经历了争吵，而大张卡片的字样是“生气”。“我昨天刚好跟我对象吵架了，特生气。”小C说，好在图片颜色比较明快，说明自己调剂能力较好，“现在的我心情已经比较开朗了”。

对于大家的解析，张爽时而笑而不语，时而问几个问题，引导参与者做出进一步的剖析。“作为心灵疗愈师，此时主要就是引导，而不是下结论。”她解释。

## 2 学习心灵成长课程，大都为了面对自己的问题

今年41岁的张爽，和很多心理行业从业者一样，入行凭的是兴趣、喜好以及想要解决自我问题的动力。“心灵疗愈师是一个统称，它分很多派系，目前没有统一的资格考试，我们考的是心理咨询师证书。”张爽介绍。

“我从小就对心理学感兴趣，想通过了解心理知识更好地认识世界。”张爽大学学的是工商管理，后来在一家国企从事人力资源工作。2015年，生二胎后，她暂离工作岗位，一边照顾小宝，一边开始关注学龄大宝的亲子教育问题。“那几年，有很多关于正面管教、亲子教育等课程，我四处听课，学习了一些理论

知识”。

作为一个妈妈，张爽认为亲子教育和孩子的心理问题非常重要，“能把孩子培养好，人生问题就解决了一半”。而作为独生女，照顾年迈父母的身体和心理健康，也是她的责任。“学着学着，你会发现所有孩子的问题，归根结底是大人的问题，所以我开始从亲子教育转向学习心理学及心灵疗愈方面”。

她在洛阳跟随吉娃心理工作室的老师学习，又到北京、杭州等地参加“德芬空间”（由台湾著名作家、心理学家张德芬创立）的训练课程，成功收获了结业证书。

## 3 亲子问题和社会压力，是很多人的焦虑根源

“学习这些，治愈了我的童年创伤，开拓了我的思维模式等，所以我愿意分享给更多人，并选择其为我的职业。”张爽说。

“请你在这一堆小人儿里选一个最能代表你的。”张爽摊开一张纸，让记者在一堆木头小人儿里选择“自己”，并放在纸上。“然后你再分别选一个，代表你的工作、你的孩子，并把它们放在纸上。”张爽说，“看摆放位置，你的目光所向是你的工作，说明你当下对工作很专注，而对孩子是开放式的，孩子比较自由。”记者了解到，目前前来咨询较多的是中年女性对孩子叛逆期的焦虑。

张爽举例，洛龙区40岁的Z女士，前段时间对于升入初中的儿子特别焦虑，她认为孩子

总是不听话，督促他学习，不但起不到作用，孩子还跟她对着干。张爽说，12岁的孩子正处于青春期前期，他们的激素水平产生变化，容易和大人起冲突。而通过对Z女士的咨询，引导她看到了自己的控制欲，以及把对自己的不满和对生活的未知担忧，投射到孩子身上的情况。

同时，张爽表示，很多疗愈对象是在竞争压力较大的社会中，整日无意识忙碌，产生对未来的一种迷茫，和忽略自身价值而引起的烦恼和焦躁。“所有问题不是一下子就能解决的，它背后的原因错综复杂。”张爽说，疗愈师主要就是协助对象发现自己心灵成长方面的问题，引导其解决。

## 4 老年人的“功课”，接纳自己的不被“看见”

不同于传统的心理咨询，心灵疗愈师会借助一些道具如上述的卡片、玩偶小人，塔罗牌等，让咨询者了解自我，发现问题，找到原因。而冥想、脉轮舞动、绘画、颂钵等各种形式，也是帮助疗愈对象净化心灵、反照自我、放松身心的方法。

“老年人重视自己的心理问题吗？参与心灵疗愈吗？”张爽表示，老年人的心理问题主要集中在对健康的担忧，对身体机能弱化的恐惧和不甘，以及对自己的价值不再被社会“看见”的心理落差。她说，老年人更多是去老年大学等同龄群体中“抱团取暖”，“很多老年人热衷学习新技能，买的摄影、乐器等设备比年轻人的还高级，或者投入社会工作、公益活动中重拾价值，这都是好的方法，同时老年人也要放平心态，接纳自己的不被‘看见’”。

一对一咨询，一次300元至500元，一次主题团体疗愈沙龙每人98元，记者了解到，这是洛阳目前心灵疗愈的一般收费水平。“做疗愈师要有对此真正的喜好、纯粹的发心，以

及敏感的洞察力和良好的共情力。”张爽说，千万不要把它看成是一种风口行业或赚钱模式，那样就违背了初心，也当不好疗愈师，“尤其不要神话心灵疗愈，夸大其作用，所有的问题，最终还是要靠自己解决”。



疗愈沙龙现场