

# 基模治療的核心

在香港做了兩場新書分享會後，心裏仍盤旋着兩個讀者問題。一個是「有什麼練習，可以幫助我們了解自己的核心需要？」另一個是「你怎樣幫助第一個分享的個案？」第一個問題，是邀請我用專業知識，轉化成一些普羅大眾能用的「練習」，去達到基模治療的目標。第二個問題，則邀請我分享在治療時做的事情。我當時沒在分享會裏形容基模治療是怎樣進行的，而集中於傳遞覺察是照顧自己的前設。基模治療之核心，是了解自己的重複

人生軌跡，因此它不止適合嚴重心理困擾的人，也適合普羅大眾。由於我們兒時有些核心需要沒被滿足，因而建立了一些應付壓力/或藉以滿足這些需要的機制來填補，不過我們長大成人後，這些機制已經不合用，或者帶來了很大的反效果。

舉一個極簡化例子，如果我從小在家裏接收的訊息，是必須有成就才有價值，那麼我可能建立了超級努力追求成就的意志，或許很盡力爭取社會認定的成就，我可能偏重於工作，而不在乎玩樂或

休息，沒為家人提供關愛與支援。如果想打破這個循環，我需要從心底感受到我是「夠好」的。而這個感受，很難只用「言語」來製造。此乃基模治療和盛行多年的認知行為治療最大的基本分別。基模治療是透過讓個案「感受」到他的核心需要能夠被滿足，因而感到不必過度追求那些表面需要，那個重複多年的圈圈便被打破。

基模治療非常重視「體驗式」治療，會用很多技巧，去達到「再撫育」的效果。至於「有什麼練習，可以幫助我們了解自己的核心需要？」也許會帶領我未來寫第二本書。

作者為註冊臨床心理學家  
[www.mindfully.hk](http://www.mindfully.hk)