



靈性覺察心得

陳詒枚 ◆ 心理諮商中心 實習諮商心理師

在靈性健康覺察紀錄表中，靈性探討包括生命的意義、個人內在統合力量、與他人的締結（寬恕與被寬恕）、與他人的締結（愛與被愛）、宗教信仰，以及靈性照護能力的反思等六個面向。對我來說，靈性是人能知曉自己所處的當下、瞭解自身的狀態、與他人的互動，並由內而生，足以因應生活挑戰與困境的力量。同時，此刻力量存在於我們各個生命階段中，並以不同形式展現。我想人處於困境中何以能堅持面對、勇於解決，進而活出新的人生，亦與靈性有所關聯。

問自己：「我為何在這裡（彰基心理諮商中心）」。20歲的自己會說：「因為我喜歡幫助別人，所以投入心理諮商的學習。」這是一種很單純的初衷。透過「助人的行動」而與他人產生連結。透過「助人的專業」而促進他人心理健康，減緩心中困擾。然而，現在25歲的我會說：「因為我相信我的存在能為他人帶來力量。」這時候的我，看見自身意義與能量及與他人真誠的關係，如同更加瞭解「為何而做，為何而生？」我們都知道人皆會遇到困擾，也會遇到各種挑戰與不如意的時

候，這些可能充斥在我們的家庭、生活、工作、情感等各個面向中，如果是你，會帶著什麼信念或力量來承接這些負向來源呢？

我相信「自己就是專家」，如同靈性覺察的歷程，每當我遇到困頓或不可逆的情況時，我會好好的深呼吸，並靜下來與當下的自己相處。傾聽我內心的糾結與擔心，接納自己的狀態，而「超越」的力量會慢慢從中而生。此時，心中浮現我的重要他人，是我愛的人，也是愛我的人。我相信即便重要他人都存在不同的聲音與看法，但我們的愛能支撐我去面對各種困境。

曾經有人問我：「我沒有愛的人，也沒有愛我的人要怎麼辦？」這是多麼需要愛的人，在經歷哪些困境才得以脫口而出的心聲。此時的自己是什麼樣子的，內心真正感受能否被覺察？因此，仍需要回到最初的原點與自己好好共處，先夠愛自己，才有辦法愛他人。很榮幸今年能前來貴機構實習，得以讓我在自己真實的狀態下，帶著所學的專業與信念服務他人，也相信彰基的每位員工，皆能找到專屬自己的人生。∞