

考取心理教练,开设公益沙龙 她治愈自己,也成为一束光照亮别人

□记者 朱蔚

倾诉人:马儿老师
倾诉时间:7月16日

马儿老师是一位英语老师,也是一位“心理教练”。

许多人都会混淆心理医生和心理教练,但它们其实是两个概念。马儿老师坦言,心理教练的相关课程为她曾经低能量的内心注入了许多力量。

在考取心理教练绿带后,她和朋友在舟山创办了知心馆,每周都开设公益沙龙,经手的无偿个案已近四百个,许多人在她的陪伴下,活出了神采奕奕的状态。

我想要过有价值的人生 世界因我而安宁

2018年的时候,我得了妇科癌症,动完手术的我,陷入了人生的最低谷,感觉只剩下一口气了。我同学说,你既然这么痛苦,就去学一堂课吧。在课堂上,我第一次听到了“心理教练”这个名称,不知道为什么,这四个字给了我一种力量感,可以给我的心里注入力量。

这就让我更多了一份好奇和探索,之后我又去宁波参加了深入的课程。课堂上,老师说的一句话也让我特别感觉到力量,“当我走的时候,比来的时候更加纯粹干净了。”

这不就是我想要的状态吗?课堂上,老师让我们总结自己的使命时,我也是这么想的:要过有价值的人生,世界因我而安宁。

我那时考了心理教练的绿带,回到舟山后,另一位老师和我商量,说我们开一个知心馆吧。什么是知心馆,当时我也不太清楚,但有人提议嘛,我就跟着了。10月8日考完,10月17日,我们就把知心馆开起来了。

知心馆,其实就是我们的一个操练场。与每一个个案的交流,我们把它称为“陪伴”,但也是用相应的观念和技术在陪伴。作为心理教练,在对话中,我们会击破过去的认知体系。也就是碰到问题的时候,先找自己的原因,而这个原因肯定与自己的过去有关,因为情绪来自于想法,想法来自于心智模式,心智模式其实又跟我们过去看到的、体验过的所有事情息息相关。就这么经过层层剖析,找到内在的初心,再落地到生活,成为更好的自己。



我在陪伴过程中 让对方自己去发现和感悟

这个逻辑体系也是最初吸引我的原因,它让我对看问题的角度发生了变化,在溯源的过程中,不断地清晰自己,便也明白了应该怎么去做。

比如说,我已经“陪伴”小澜(化名)三四年了,就像你看到的聊天记录一样,很多时候,我们都是这样一来一回地在线上交流。在单位,她很忙,压力也很大;在家,她是两个孩子的妈妈,也很辛苦。

在对话的过程中,你会发现,很多时候都是我抛出问题在问她,这些问题在此之前她也没有去想过。就比如她想要这个绩效奖金,表面上看是为了钱,但这钱一年也不多,也就五千元。其实这笔钱有没有对她目前的生活也不会带来任何影响,但经过层层抽丝剥茧后,其实就是她想要被认可,想要

一份尊重,所以她就一直压抑在这个地方。而把这份“需要尊重”点出来的时候,她的情绪已经释放了一部分。

每一个陪伴的过程,我首先都会接纳对方的所有,也不会给他们具体的建议,但可以一直陪伴着他们,让他们自己去发现和感悟,这个时候,他们就会有自己的一份力量感出来。

我们老师说,当你做了100个个案的时候,你的人生就会不同了,那我到现在三四百个都有了,光去年一个假期,我就做了100个。所以这些个案也都是不断地训练自己,他们用课题来陪伴我,让我各种练练练,练着练着我也就明白了,自己的心理能量也高了。当生活中真正的困难来临时,我会发现,我都可以迎刃而解。

自己悟出来的东西 才会有生命力

对我来说,学了心理教练课程,也更多了一份觉察力。我的朋友圈经常会发一些来自于生活中的小案例。有一回在学校,下课的时候,一个低年级孩子跑了出来,问我:“老师,我这节课的表现好不好?”我突然意识到,这个孩子已经是第二次问我这个问题了。他的执着引起了我的关注,我就蹲了下来和他对话。

“宝贝,你觉得自己表现不好吗?”
“我很好呀!”
“那你好在哪里呢?”

“我上课举手发言、做眼保健操……”他说了一堆好的地方。

我又问他,“你表现这么好是为了什么呢?”

“老师可以表扬我啊。”
“如果今天老师不表扬你,你还会

不会有这么好的表现呢?”

那孩子非常认真,想了一会儿,说:“那我还是会好好表现的。”

“为什么呢?”

他又想了一会儿,“为了做更好的自己。”

通过这样的对话,其实也是在给孩子植入一个好的价值观,做“更好的自己”就是他的一个价值观。但这个不是我告诉他的,而是他自己悟出来的。自己悟出来的东西,会有生命力,可以长长久久。

当我的朋友圈记录了一条又一条这样的小故事时,会看到很多人在点赞,有人在帮我转发,还有人在下面写“马老师,谢谢你”。那一句句饱含着热泪的真挚的话,或许正是因为触及到了他们的灵魂,找到了共情的点。

陪伴生命 活出金光闪闪的自己

经过这几年学习,我也能感觉到自己和以前的状态天壤之别。其实我们每个人的人生就是在不停地上坡下坡,都是正常的,这也是人生中的组成部分。

老师在课上说,“我是因,世界是果。”在过去我会认为,这就是我的错,因为我是“原因”,所以会有一份自责和难受。但是现在,我有了不一样的理解,原因在我,但并不是我的错,如果我想要这件事情变成什么样子,我可以去努力去创造呀。

就好像我们看到眼前的这个杯子,里面有半杯水。以前我会觉得,只剩下半杯水了,那它就是匮乏的。但我现在看到的是,这里还有半杯水,那么这半杯水我可以用来浇花,用来擦桌子,还可以用它做更多。当我们打破了它的可能性的时候,思维就发生了变化,我就会想,我想要什么,那我就去创造。

我们的沙龙,我们的陪伴,都是公益性质的。对我来说,沙龙也是我的“加油站”,当我在“陪伴”的时候,其实也是在训练我的底层逻辑,比如聆听能力、思维能力等,很多的能力得到了提升。

许多事情也从去年十月份开始,慢慢地发生了变化。比如我们的周末沙龙,以前都是由我来主讲、提问和互动。有一天我突然意识到,沙龙不是我的,而是大家的,参加的每个人才是沙龙的主人,话语权应该在他们手里。那么我做什么呢?我会提前做一个海报,买好水果,等到大家来的时候,我就是个主持人的身份,把话筒传递给他们,他们讲的时候,我就拍他们脸上美美的表情。大家都慢慢呈现出最好的状态来。

而我自己身上也发生了许多变化,复查的时候每项指标也都很好,曾经一度陷入过困境的家庭现在也非常融洽。我也好像变得更有力量了,说话说得更溜了,自内而外有了轻松感,与我当初的愿景也越来越接近了:陪伴生命,活出金光闪闪的自己。

照片由受访者提供

