

集体 叙事 实践

叙事疗法发源地澳洲达利奇中心
现任主席**登伯勒**心血之作

中国叙事疗法著名专家**李明**博士倾情推荐

最权威、最专业的**叙事疗法实践指导书**

以叙事的方式回应创伤

COLLECTIVE NARRATIVE PRACTICE

[澳] 大卫·登伯勒 著 冰舒译 李明博士 审阅
(David Denborough)



机械工业出版社
China Machine Press

集体 叙事 实践

以叙事的方式回应创伤

COLLECTIVE NARRATIVE PRACTICE

[澳] 大卫·登伯勒 著 冰舒译 李明博士 审阅
(David Denborough)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

集体叙事实践：以叙事的方式回应创伤 / (澳) 登伯勒 (Denborough, D.) 著；冰舒译. —北京：机械工业出版社，2015.4

书名原文：Collective Narrative Practice: Responding to Individuals, Groups, and Communities Who Have Experienced Trauma

ISBN 978-7-111-49874-2

I. 集… II. ①登… ②冰… III. 叙述 - 精神疗法 IV. R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 071757 号

本书版权登记号：图字：01-2014-8436

David Denborough. Collective Narrative Practice: Responding to Individuals, Groups, and Communities Who Have Experienced Trauma.

Copyright © 2008 by Dulwich Centre Publications.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2015 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Dulwich Centre Publications 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内（不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区）独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书的任何部分。

集体叙事实践：以叙事的方式回应创伤

出版发行：机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码：100037）

责任编辑：董凤凤

责任校对：殷虹

印刷：北京诚信伟业印刷有限公司

版次：2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本：170mm × 242mm 1/16

印张：15

书号：ISBN 978-7-111-49874-2

定价：39.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

客服热线：(010) 68995261 88361066

投稿热线：(010) 88379007

购书热线：(010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱：hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问：北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东

我们应以何种方式面对创伤

创伤那些事儿对从事心理助人工作的同行而言，并不陌生，但《集体叙事实践：以叙事的方式回应创伤》所描述的面对创伤的方式，对绝大多数人来说一定闻所未闻。

本书颠覆了长期以来人们对创伤的基本误解。绝大多数心理学工作者会把创伤视为对幸福的挑战，认为应该运用最高效的技术尽快消除其影响。叙事的态度会认为创伤的确是一种挑战，但对挑战的回应方式并不一定是消灭对方——回应和应对，是两种截然不同的态度，它们所带来的效果也自然大相径庭。回应是带着尊重的立场，应对是带着立场的尊重。一个静，一个动。老子说：“静为躁君。”

从叙事的角度看来，一件事能成为创伤，必然因为是它触到了内心的痛处。痛处之所以痛，往往是因为在那里安放着人们所在乎的东西。每一种在乎，都是有故事的。倘若不去了解这些故事，而急于消灭创伤，我们就会错过一些机会。创伤原本是在告诉我们很多东西，我们岂可充耳不闻？

人们不愿面对创伤的因素有很多。归纳起来可以分为三种：一种来自别人，一种来自自己，一种来自关系。

“创伤”往往会让人产生虚无感，忘记了自身所具有的智慧 and 力量，进而否认自己的价值，逃避内心最想要的选择。所以，被创伤左右的人，会通过一些方法去回避创伤，比如否认、逃避、攻击别人等。人们在反复使用这些方法后，恍

惚间就会忘记自己内心的追求，背离最真诚的声音。此时，人们若被迫面对“创伤”，就会产生一些烦恼和对抗。这种烦恼和对抗会让听者望而却步，从而不愿碰触别人的痛楚。这是我所谓来自别人的因素。

另有一种让人不愿面对创伤的因素来自自己。这种因素主要是因为别人的创伤会触动自己的内心。这种触动会将自己带回过去，不得不面对自己的一些经历。“创伤”并不是心理助人关系中求助者一方的专利，施助者也同样会受到它的影响，总会有一些经历和故事会被它攫取，让施助者不愿意去面对。加文·艾维和特雷莎·帕廷顿（Gavin Ivey, Theresa Partington, 2014）认为这种悲伤感（perceived woundedness）对于从事心理助人和临床心理工作而言是一个必要的条件。没有一定的开放度，不肯正视自己的悲伤感导致难以有效地帮助来访者。然而，施助者对自己的开放度也不是没有底线的。总会有一些经历会被“创伤”主题的自我叙事攫取，不经意间被来访者的故事激活，这种共鸣所带来的触动，不见得是施助者所欢迎的。当然，施助者在工作伦理上有责任去不断提高自己，但毕竟要承认人都是有局限性的。这是我所谓的来自自身的因素。

还有一种让人不愿面对创伤的因素来自关系。创伤的故事不是不可以讲，但绝对不是对任何人都可以讲。有时候选错了人，讲出来会伤到自己；有时候选错了人，讲出来又会伤到对方。很多时候求助者不肯和咨询师分享，实际上是为了保护对方。在足够亲善的关系形成之前，求助者实在没有理由盲目地相信咨询师可以承受那种痛。同样地，咨询师也会对来访者有些担心。不知道自己所面对的人究竟是否已经可以承受自己的那些经历，尽管其中蕴含着巨大的能量。能量其实永远都是中性的，决定其价值的，是它所带来的改变所指向的方向。当方向不清晰的时候，“无力”很可能是最安全的生存方式。

那么问题来了：我们应该如何面对创伤？特别是如何面对别人的创伤？尤其是大规模群体性创伤？

这是本书要回答的三个重要问题。作者借助丰富的叙事实践经历、深入的思考与精巧的编排，为读者呈上一份思想的盛宴。本书对重大群体灾难中叙事实践的方式，生命之树、生命之队、民俗文化、艺术化生活、超个人心理学等诸多重

要的课题做了深入、细致的探讨。

译者冰舒研究员是中澳叙事中心的资深学者与咨询师，多年来致力于叙事应用实践以及传播工作。她以其坚忍与细腻，历时两年翻译了这本大作，相当不易。叙事的语言独具特色，总有一些地方难以用最地道的中文表达。当然，即便是同样的文本也存在不同理解。这在译书的过程中也难以避免，欢迎读者提出建设性的意见。

正如创伤不可避免的是集体的事情，叙事实践的发展也需要大家共同的努力。作为朋友，幸能先睹；作为同好，乐观其成。

是为序。

李明

2015年1月于北京

导读

C o l l e c t i v e N a r r a t i v e P r a c t i c e

写这本书是 11 年前对保罗·弗莱雷 (Paulo Freire) 在巴西圣保罗提出的挑战给予的一种回应。11 年是相当长的一段时间，但是如此有力的挑战一直提醒着我。我希望它永远存在。

我在巴西曾以书面的形式记录了那些露宿街头无家可归的人的倡议，他们要求收回他们居住的街道，他们在水道桥下面建立自己的“家”，为这些无家可归的人们建立一个协会能更好地从政治上把他们组织起来 (瓦兰达，1999 年)。那时，巴西无地工人运动正在首都开展游行示威，要求更广泛的社会变革。

这些事件同样重要，但它们并没有促使我去编写这本书。

这个挑战来自与《受压迫教育学》(*Pedagogy of the Oppressed*) 的作者保罗·弗莱雷的一次会面。保罗在巴西流亡了很多年，他是一个不断质疑现状并且邀请他人去做同样梦的名人。

谢里尔·怀特、瓦尔特·瓦兰达 (一个巴西同事) 和我被一位年轻的女性 (我们认为是保罗的一个亲戚) 引导着进入了保罗的研究领域。当保罗·弗莱雷找到我们，问道：“你们可以说葡萄牙语吗？”我们这些澳大利亚人摇了摇头，这位年轻的女性转过身很果断地对保罗说：“但是你的英语说得非常好！”

也许这一幕曾经发生过，弗莱雷之后通过我们的巴西同事继续用葡萄牙语讲话。这一点很明确。我们没和当地人说一句话，就找到了他在巴西的家，开始和他谈话。

过了一段时间，他转说流利的英语，慷慨激昂地说了一些方法。他试图通过这些方法把对教育的理解从老师教的个人主义的学术练习分离出来，这个过程就有可能让心理治疗师了解到世界是不同的，从而产生集体性的理念，并引发更广泛的社会变化。

当然，我一直没有机会问是否可以把采访录制下来，所以开始很快在纸上记录我的草稿。随后有了一段停顿，我意识到这是一个提问的机会。我尽力问他描述的一些原则是如何与一些无家可归的人联系到一起的。这看起来是一个无伤大雅的问题，但是问题的答案一直遗留到了今天。

他说这个问题他回答不上来，而事实上，我也找错了回答这个问题的对象。他说这个问题的答案只能在和那些无家可归的人的谈话中找到。

他说他越来越担心这样一种现象，人们习惯性地错误的地方去寻找方法，当他们找不到答案的时候会感觉非常的绝望；然后坚信更广泛的变革是不可能的，这件事不值得去渴求并为之付出行动。他把这种现象称为“宿命论的新自由主义”，他相信这很可能是我们面临的障碍。

这些与“宿命论的新自由主义”和绝望政纲有关的词语，对我来说有非常重要的意义和挑战。在我人生的不同时期我对绝望有着不同的认识：关于社会变化的绝望，关于人与人相处方式的绝望。保罗也生活在对绝望有所认识的生活中。他的希望教育学不是简单地从乐观里得出来的，那是一种了解绝望的希望，并比自己的知识更强大。

我们谈话一结束，我就赶往机场登机，飞往我在堪培拉的住所，那儿可以看到很多山。一段时间之后，我回到家中筋疲力尽，直接上床倒头就睡。那天晚上半夜醒来，离天亮还很早，我索性走到桌旁开始考虑此次访谈之事。我把当时做的笔记注释敲进电脑里编辑完毕，然后又继续回到床上睡觉。

几个小时之后我醒来时，阳光透过窗子照了进来，收音机里播着新闻，头条居然是保罗昨晚去世的消息，他在我们下午离开他家后就进了医院。

他对我们说的最后一句话是：“我们今天的奋斗不意味着一定会实现变化，

但是如果我们今天不奋斗，未来的后代们会付出更多的努力。” 保罗的历史不会结束，将永存。（弗莱雷，1999年）

保罗 11 年前的每一句话都深深地影响着本书每一页内容，我们怎样去抵抗“新宿命自由主义”的宿命？我们怎样怀着对更广大社会变革的期冀去思考我们的工作？我们怎样在正确的地方去寻找这种希望？

序言

C o l l e c t i v e N a r r a t i v e P r a c t i c e

本书介绍了一系列方法以回应正在经历困苦的那些个人、小组和团体。本书特意运用了一些容易实践的方法，以适用于孩子、年轻人和成年人。这些方法特别地回应了治疗师们提出的问题：在特定的环境中一对一的咨询是不可能，也是不合适的；叙事的方法是如何用来帮助那些在困苦环境中挣扎的人们呢？

有趣的是，这些方法最初是为回应一些小组和团体而研究出来的，却也得到那些针对个人治疗的心理治疗师和治疗专家们的追捧认可。

这本书主要介绍了以下的方法论：

- 集体叙事的文件资料；
- 通过交换信息的方式来贡献，并举行一些界定性的仪式；
- 生命之树：对脆弱群体的回应；
- 生命之队：给年轻人一些运动的机会；
- 社会和心理抵抗调查表；
- 集体叙事时间线：让人们能跨越时间联结在一起；
- 历史地图：我们了解到什么是对我们最有意义的；
- 歌曲的营养：使民俗文化焕发生机。

在我们工作的许多环境中，那些“对个人、小组和广泛的团体中受到过创伤的人们”做出回应的是有奉献精神的社区人员。他们不是专业人士，没有受过系统的心理训练方法培训，而他们运用的工作方法超越了专业范围，因此尤

为重要。这里描述的方法是基于最新的叙事理念（登伯勒，2006年；埃普斯顿，1998年；弗瑞德曼，库姆斯，1996年；怀特，2007年），以更易于理解和相对容易的实践方式来描述。

这些方法学的隐喻基础是刻意选择的。你读到的方法建立在自然隐喻（树木、森林、风暴）、体育隐喻（生命之队）以及如时间、列表、歌曲和故事等的概念上。如果我们能找到超越专业心理咨询室之外的方法，那似乎应该建立在日常生活之中。我们与大自然、运动、故事、歌曲和历史的联系是多样化民族文化的起点。

多样化的起源

下面描述的方法是在世界不同的地方，在特定情况下对困难的回应。

- 一位澳大利亚人在安全度极高的监狱中讲述了其在童年时期经历的性虐待经历；
- 家庭和群体都被感染了艾滋病的南非儿童；
- 在被占领下生活的巴勒斯坦人；
- 生活在种族屠杀阴影中的卢旺达人；
- 正在经历军事冲突的以色列人；
- 在悲伤、酒精和暴力下过活的澳大利亚原住民；
- 遭到军事攻击的黎巴嫩人；
- 苏丹的年轻人（天生杰出的足球运动员），尽管战争永远改变了他们的生活航线。

在每一种不同的环境下，那些经历过创伤和苦难的人们并不是被动的接受者。正如阿兰韦德（1997年）和迈克尔·怀特（2004、2006年）所描述的，对于创伤没有人是被动的接受者。对于个人来说，这是千真万确的（袁，2007年）；对于小组和团队来说，这也是同样正确的。

对任何一个面临艰难的团队来说，团队成员都会对这些困难做出回应。他

们用自己的方式，基于个人技能和知识，采取任何可能的行动，来解决出现在他们生活中以及他关心和爱护的人生活中的问题。

这些措施可能目前还没有被广泛认可，它们也不足以克服当前团队中出现的所有问题。然而，这些措施是非常重要的。让团队的每个成员都认同并详尽地描述这些措施是可以实现的，这样隐含在这些技能和知识之中的意义，对他们而言将会更加明了。追溯这些技能和知识的历史，这样与它们相关的当地文化就会被理解，可以加强这些措施，使进一步采取行动成为可能。（登伯勒、科尔曼里、穆农杰瑞、马瑞克、德克、尤奴，2006年，第20页）

我们的首要任务是发展工作方式，挖掘（并丰富描述）那些经历过创伤和艰难的人们的技能和知识。我们的第二个任务是“能做贡献”。

能做贡献

我们与之工作的很多人很少有机会感受到，他们正为他人的生活做出贡献。他们可能会感到绝望，他们甚至不能把他们自己的生活安排好，更不用说为其他人做贡献了。

然而，人们正在面临的这些困难，并不是他们独有的困难，他们艰苦的经历和他们对艰苦做出的反应，可以为与他们有相似经历的人做出贡献。更重要的是，对他人做出贡献的经历可以减少苦难对人们生活的影响。当他们通过逆境获得的来之不易的知识，对那些处于类似困境的人们做出贡献时，这可能会给他们带来一种感觉——他们的不幸“没有什么大不了的”（梅耶霍夫，1982年，第111页）。这对他们生活中的其他方面也会带来影响。

以我们的经验，一个团队面临的情况越是困难，形成的原则就越重要。以至于，近年来这个原则已经在指引我们重新安排工作。处于困苦中的人们经常需要“帮助”“治疗”或“心理支持”，并且这种帮助经常被认为是由专业的服务机构提供的。然而被需求的可能是一些完全不同的东西。可能需求的是一个被创造出的环境，让经历了艰难时期的个人和社区，对那些有着相似经历的个人

和社区能够做出贡献。这种做法会在本书的许多章节有所描述。

本书的适用对象

本书描述的方法已经得到了发展，所以广泛适用于各类人群。

首先，那些对经历过创伤的个人、家庭和团队做出回应的人：心理咨询师、心理工作者和治疗专家、高级团队成员以及团队工作者；

其次，那些从事大众教育和文学工作的人们；

再次，从事艺术、写作、音乐、戏剧、舞蹈和电影的人们；

最后，那些参与当地社会行动等一系列社会问题的人们。

我非常尊敬工作在这些领域的人们对创伤、大众教育、艺术和社会行动做出的反应。这些领域之间合作的潜能很大，却很少被探索。

实践的不同形式

对某一个地方的创伤和困难的回应，不同于对另一个地方创伤和困难的回应。在一个环境中，个体的心理治疗将会是合适的，在其他环境中可能不是，这需要用集体的方法。

我们邀请你加入我们的达利奇基金中心，来研究广泛的、易于接受的和多样性的方法，用这些方法来回应那些经历过困难的人们。当你正使用这里描述的这些方法时，我们希望你能够改变它们，丰富它们，让它们适应你的环境。

也许你能自己决定，研究属于你自己的集体叙事方法。这将是我们能预想到的最好的结果。

致谢

C o l l e c t i v e N a r r a t i v e P r a c t i c e

这本书，像所有的社会工程一样，是个人和集体共同奉献的结晶。没有保罗·弗莱雷在1997年4月24日提供的挑战，就不会有这本书。

迈克尔·怀特（Michael White）和大卫·爱普森（David Epston）对他们的工作进行了研究，他们的理念、著作和教学方法已经成为被广泛熟知的叙事疗法。

泰马利厄图·基维·塔马塞塞（Taimalieutu Kiwi Tamasese）、弗洛拉·图哈克（Flora Tuhaka）、瓦里希·坎贝尔（Warihi Campbell）和查尔斯·沃尔德格雷夫（Charles Waldegrave）组成的治疗小组推动和开创了家庭治疗领域的研究，对个人主义进行质疑并关注公平问题。

一个被我称作“创意团队”的从事叙事实践的心理治疗师，他们来自世界不同的地方，是我在过去的15年里通过私人关系或者通过他们的著作认识的，尤其是非常热衷于在达利奇中心集体叙事实践学会和达利奇基金会工作的人。

这些叙事实践疗法的心理治疗师的工作将在后面加以说明。这些心理治疗师包括恩卡策洛·恩库贝（Ncazelo Ncube）、艾琳·赫尔利（Eileen Hurlidy）、米兰·科利克（Milan Colic）、苏·米切尔（Sue Mitchell）、阿方索·迪亚兹-史密斯（Alfonso Diaz-Smith）、特蕾泽·赫加蒂（Therese Hegarty）和达里娅·库图佐娃（Daria Kutuzova）等。

芭芭拉·温加德（Barbara Wingard）的工作和生活方式教会了我许多东西，关于当地的习俗礼节、尊崇和集体实践。

谢里尔·怀特（Cheryl White），她的男女平等观点和对政治经验的质疑，改

变了这本书的许多内容。

我的父母埃瑞克·登伯勒（Erica Denborough）和迈克尔·登伯勒（Michael Denborough）教导我说，在面对似乎是不可克服的困难时，要学会和别人一起去解决问题，采取行动，去贡献各自的力量……然后你就会发现接下来什么样的可能性都会发生。

特别感谢

吉尔·弗瑞德曼（Jill Freedman）在百忙中抽出时间，给我早期的手稿提供了许多详细的资料和一些创造性的想法。大卫·爱普森阅读了全部的手稿，提供的新想法让我重新构思了本书的第9章。露斯（Ruth）和娜塔莎（Natasha）是第一批阅读本书手稿的人，感谢她们对于本书的大力支持和反馈意见。玛丽·希思（Mary Heath）的评论促使我重写本书的第8章，这对本书的整体提升具有重要的意义。苏珊娜·尚伯伦博士（Dr. Susanna Chamberlain）提供了宝贵的研究成果和支持，并且对本书的几次草稿给予了反馈。拉迪克·桑坦姆（Radhika Santhanam）引导我更深入地投入到本书的写作中，这本书就是送给他的一份礼物。莱奥妮·西蒙斯（Leonie Simmons）、琳恩·特龙（Lynn Tron）和马克·特鲁丁格（Mark Trudinger）的反馈对于本书也有非常重要的意义。简·阿莱斯（Jane Hales）对本书进行了校对和编辑，谢里尔·怀特对于本书中提到的一些观点和方法提供了非常有力的支持和反馈。这本书是集体的成果！

推荐序 我们应以何种方式面对创伤

 导读

 序言

 致谢

第1章

 回应创伤 / 回应社会问题……1

第2章

 回应群体创伤……23

第3章

 相互贡献：交流信息和界定仪式……49

第4章

 生命之树：回应弱势儿童群体……69

第5章

 生命之队：为年轻人提供运动机会……97

第6章

 心理和社会的抗争调查表……125

第7章

集体叙事的时间线和历史地图……143

第8章

歌曲作为营养：作为对创伤的回应，让民俗文化恢复生机……161

第9章

扩大范围：超越个人主义 / 集体主义……177

第10章

我们能够为社会运动做出贡献吗……191

第11章

反思：十个主题和梦想……197

附录

尊重历史：集体叙事实践的丰富传统……201

参考文献……208

译者后记

感谢生命里又一次美丽的遇见……220