

# 敘事治療

解構並重寫生命的故事

原著 ● 吉兒·佛瑞德門 (Jill Freedman)

金恩·康姆斯 (Gene Combs)

審閱 ● 吳熙琄

翻譯 ● 易之新

*Narrative Therapy*

以故事的觀點

來敘說自己的現在或過去，  
從中尋找未來的可能性，  
使可能性成為事實，  
使故事有新的發展。

Narrative Therapy



◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎◎ N33

## 敘事治療

——解構並重寫生命的故事

作者→吉兒·佛瑞德門 (Jill Freedman)、金恩·康姆斯 (Gene Combs)

譯者→易之新

審閱者→吳熙琄

特約編輯→黃哲生

美術設計→巫麗雪

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

總編輯→徐建文

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)23697959 傳真：(02)23637110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：

台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805

E-mail:sales@lppc.com.tw

網址：[http:// www.lppc.com.tw](http://www.lppc.com.tw) (讀家心聞)

登記證→局版台業字第 1514 號

初版 1 刷→2000 年 09 月

初版 3 刷→2003 年 01 月

ISBN / 957-693-456-7

定價→420 元 168

法律顧問→林廷隆律師

排版→帛格有限公司

製版→永光彩色印製股份有限公司

印刷→永光彩色印製股份有限公司

裝訂→永光彩色印製股份有限公司

Narrative Therapy

Copyright © by Jill Freedman / Gene Combs

Chinese translation copyright © 1999 by Living Psychology Publishers

Published by arrangement with W.W. Norton & Company Inc. through

Bardon-Chinese Media Agency

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

\* 如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換 \* 版權所有，翻印必究 Printed in Taiwan

〈教育輔導〉系列 33

# 敘事治療

——解構並重寫生命的故事

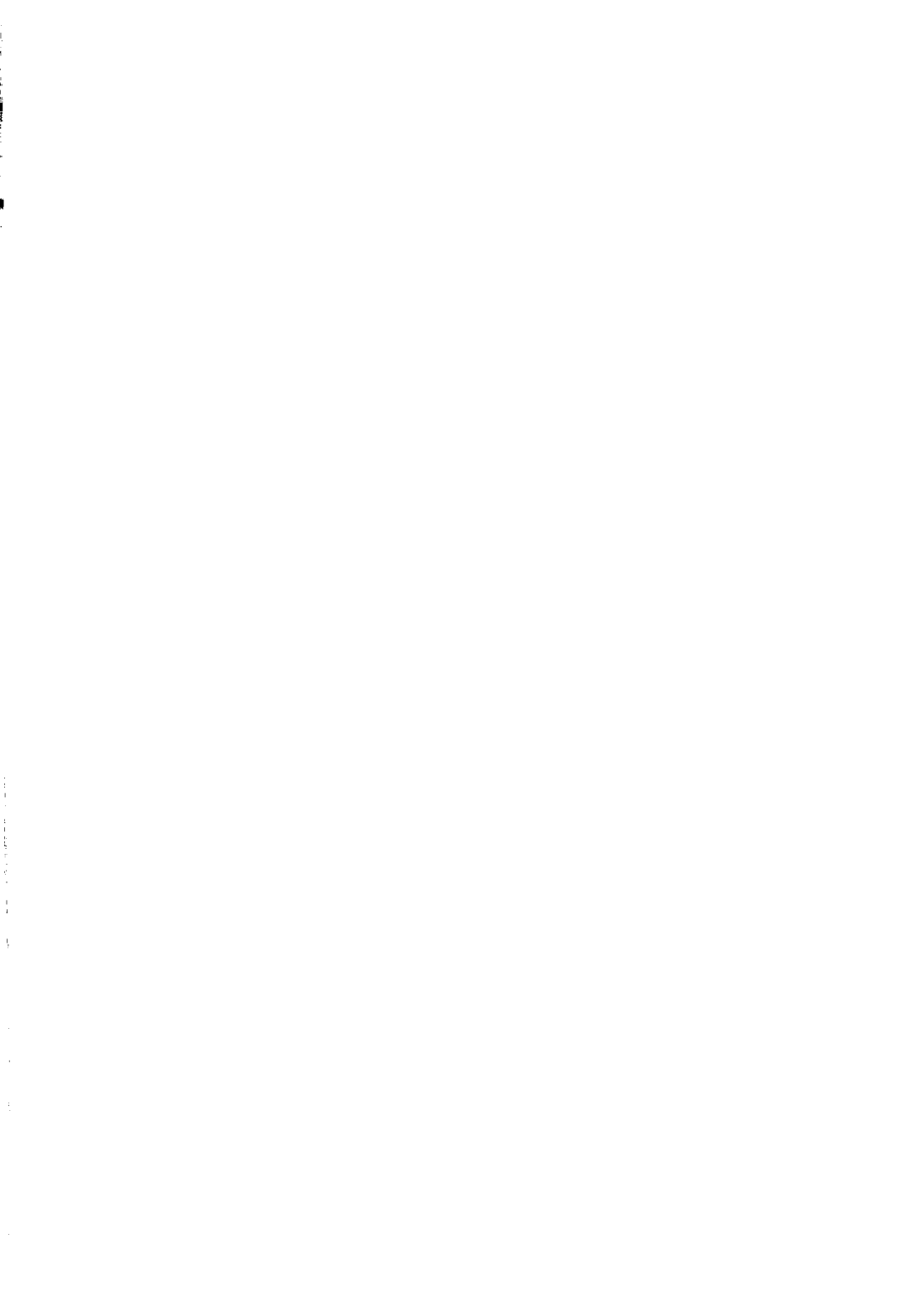
## Narrative Therapy

作者：吉兒·佛瑞德門 (Jill Freedman)

金恩·康姆斯 (Gene Combs)

譯者：易之新

審閱：吳熙瑋



# 最新又潛力無窮的療法〈導讀〉

吳熙瑛

在校訂這本書的過程裏，心中充滿了興奮和感動。興奮的是，敘事治療法終於可以用中文呈現在國人面前，大家可以用自己的語言學習，並帶著一份不同的世界觀，運用此療法去幫助需要幫助的人。感動的是張老師文化出版社、張老師中心，有感於台灣的需要，一直努力在尋找、引進有用的療法來滋潤諮商輔導界，讓大家有更多的資源去幫助更多的人。

在美國十多年，從做學生、在醫院實習、在社區工作，到研究所教書，一直經歷著家族與婚姻治療的活潑發展與成長。心中常想到台灣若沒有機會接觸這些好東西，會很可惜。從早期的系統療法理論（System Therapy）到近十年熱烈發展的後現代療法理論（Postmodern Therapy），親身經歷自己和許多美國家庭婚姻治療師沉浸在不同理論中的蛻變與轉化，更加深我介紹多種療法給台灣的願望。系統療法理論主要包含結構家族治療（Structual Family Therapy）、策略家族治療（Strateg Family Therapy）、原生家族治療（Family-of-Origin Therapy）、米蘭家族治療（Milan Family Therapy）等。後現代療法理論則包含焦點式治療（Solution-Focused Family Therapy）、合作語言式治療（Collaborative Language System）、回饋式治療（Reflecting Therapy），和敘事療法（Narrative Therapy）。希望將來有機會能一一介紹給台灣想學家族婚姻治療的人士，也希望台灣能有機會透過不同的刺激，進而創造適合本土的療法。

在我教授的家族婚姻治療研究所入門課時，我總是鼓勵學生和不同療法接觸，最後再選擇適合自己的個性與風格的學派，最重要的是自我能呈現出來，進而更發揮自我。今年春天我邀請了結構家族大師米紐慶博士（Dr. Minuchin）到我的班上和大家交流，學生們都開心的不得了，米紐慶博士的臨床經驗和深度再再感動了學生。

敘事療法是家族婚姻治療新的一支，可說是目前在歐美澳紐非常受歡迎的一個學派。感謝張老師文化出版社能支持翻譯這本書，當然這本書並不是唯一的敘事療法書籍。在國外每一個學派之下，往往還有幾個不同的大師在同時發展此一理論，之中有許多的共通性，也有少許的差異性。

敘事療法主要是澳洲的麥克·懷特（Michael White）和紐西蘭的大衛·艾普斯頓（David Epston）所發展出來的，在美國、加拿大有不同的分支，這些分支大都是懷特和艾普斯頓的學生。在美國主要有東岸的凱西·溫加頓（Kathy Weingarten）、雪麗恩·羅斯（Sallyann Roth）、比爾·麥德森（Bill Madson）、提恩·尼可拉斯（Tim Nicoles）。西岸的維多利亞·迪克森（Victoria Dickerson）和傑弗瑞·紀默曼（Jeffrey Zimmerman），芝加哥附近的吉兒·佛瑞德門（Jill Freedman）和金恩·康姆斯（Gene Combs），以及加拿大多倫多的史提芬·麥迪根（Stephan Madigan）。

前幾年麥克·懷特來波士頓舉辦二天的工作坊，他正巧之前出了一次腳踏車車禍，挺嚴重的，還拄著拐杖來美國演講。大家都好感動他竟然沒有取消演講。當時有三百多人從新英格蘭州不同的地方慕名來聽他演講，會場充滿一片愉悅、興奮。結束時大家都帶著一份滿足和感動離開，感受到麥克樂於和大家分享臨床的心得，縱使在他身體不適時。

之後大衛·艾普斯頓也來波士頓辦工作坊，我督導的波多黎各學生自願邀請接受他治療的一位單親黑裔媽媽和她12歲左右的兒子，來接受David的現場諮詢顧問（live consultation），大衛用敘事療法的方式進行顧問，我們學員則坐在另一會議間觀看大衛如何訪談，真是活潑生動。事後大衛請我的學生送給這家人「如何馴服脾氣」這一本書做為小禮物，以資感謝。

這裏介紹的「敘事治療」（Narrative Therapy）則是由吉兒·佛瑞德門（Jill Freedman）和金恩·康姆斯（Gene Combs）聯手寫的書，他們是一對非常有創造力的夫妻，最近剛認養一個大陸的小女兒，夫妻倆好開心。他們知道我們計畫將這本書翻譯成中文，很是興奮。這本書寫得完整而細膩，已被許多西方大學及訓練中心當作教科書使用。如果大家喜歡敘事療法，歡迎大家也去接觸別的敘事療法的著作。

敘事療法所以能在歐美澳紐掀起一陣熱潮，是因為它的世界觀擺脫了將人視為問題，而去看問題對人的影響，以及人可以如何去影響困擾已久的問題。對語言和故事的運用充分發揮了創造性與人本性，此療法已感動世界上許許多多的治療師和被治療者。透過這本書的中譯，很希望能了解未來在台灣的適用性。

如何讀本書可以因人而異，如果你希望先有個理論架構，那麼第一、二章將是很好的導讀；如果你喜歡，也可先讀案例，第三到第九章有許多實際的案例，配合很豐富的理論解釋，最後再回到第一、二章做總整理。希望大家有機會可以成立讀書會來分享彼此學習的心得。分不同階段細讀可能更深刻，不同階段指章節的深淺度。

希望這本書能帶給台灣的家庭輔導界一套最新又有無窮潛力的療法。

（本文作者現任康乃迪克州聖約翰大學家族婚姻治療研究所兼任教授）

## 通過故事來成人之美〈序〉

翁開誠

什麼是 narrative？中文該如何叫它？記得十年前，我還在美國唸書，剛剛誤入歧途，闖入了 narrative psychology 的迷陣之中。每當有人問我什麼是 narrative 時，我都只能「複雜」而且「深奧」地回應。一天，我在實習機構的辦公室內，偷空苦讀著當時唯一的一本名叫《Narrative Psychology》的專書，我隔壁的同事漢德瑞克（Dr. Hendrick），一位人類學教授兼國際學生顧問，一如以往，挺著他高大的個子與肚子，借道我的辦公室去上廁所。經過時，瞄了一眼我桌上的書，沒說什麼。回來時，停在我的桌旁，拿起我的書，翻了翻，然後說：「故事（story）就故事嘛，幹什麼又叫 narrative。」經他這麼一說，我恍然大悟，就才直接用 story（故事）來理解 narrative，也喜歡用「故事」來當做 narrative 的中文。回來台灣後，才知道這個字通常被譯成「敘事」、「敘述」或「敘說」……等。不過我自己還是喜歡用「故事」這個譯法，當動詞時，就用「說故事」。



從 1990 年，我第一次與故事（narrative）理論相遇，至今，已經十年。這十年來，沿著「故事」一路走來，一一化解、超越了我內心的交戰。由同理心的重新理論開始，接著發展故事取向同理心的培育方式，再接著在個別諮商、婚姻諮商與團體諮商上具現我的選擇、我的理念。這其間，也知道在別的地方，有些同好也在走著類似的路，但我並沒有去研讀他們的成果。因為這些年來，我被中國哲學所深深吸引著。我愈來愈發現，我心中的困惑與故事取向的精神，在中國哲學中，有著豐富的蘊藏。而我這個文化上的中國人，到了中年才回頭看到。想到兒時讀到的那個詩句：「少小離家老大回」，此時真是別有一番滋味在心頭。

1992 年我再回到輔大母系任教，這個系已經有了碩士班（去年開始也有了博士班）。8 年來，我漸漸摸索著開出一系列有關故事取向治療的課程。這系列的課，分別一一以一個人的不同面向去趨近一個完整而美好的生命世界。「解釋性研究法」，談的是「知」的面向，也是探討「真」的問題；「同理心」，是「情」的面向，趨近的是「美」；「諮商與心理治療的倫理」，談的是「意」的面向，趨近的是「善」；「成人性格發展」，則整合地看人一生的發展與人生境界的追求；還有一門「中國哲學與心理健康」，則是勾引著學生與我一起向中國哲學重新學習，走向一條文化上「回家」並且重建家園的路。除了我這一系列課程以外，夏林清老師所開有關於性別、團體、家族、諮詢的課，也都以故事的方式，開啓對社會結構的重新理解與行動。丁興祥老師的「高等人格心理學」、「高等社會心理學」、「敘說心理學」、「心理傳記與生命敘說」、「質性研究法」等，從方法論，從個人性格的詮釋上，從社會建構上，從歷史性脈絡上，解構傳

統的心理學觀點，並重構新的觀點與方法。通過這樣多重的課程與師生互動，我們研究所裡形成了一種關於「故事取向」的學習環境。這種環境，相對於其他心理學，是很另類的，在本系所裡也是另類的，但總算是個豐富不孤單的另類。學生可以選擇進來這個漩渦浸泡，以至於整个人生發生了轉向；也可以隨時退出。這些年來，看到學生的學習反應不是單純一種的，喜、怒、哀、樂、愛、惡、慾，幾乎都出現了！因為在這裡，我們提供的不是一種技術的學習，而是一種人生的抉擇。

假如你翻開這本書時，抱著是學習一種「新鮮」的治療「技術」的心情，我想你是很難學會這種「敘事治療」的精神的。如同作者在書中不止一次地提到，他們的做法不是唯一的，重要的是通過敘事所要追求的精神。也因此，假如您是初次接觸敘事（故事）、質性研究、後實證主義、後現代主義、詮釋學、批判理論、社會建構論、女性主義……等論述的話，我建議您反覆地、認真地唸第一章與第二章，甚至於自己再去找更多相關的資料來讀。還有，更重要的是，你是否對你自己的生命有閱讀、訴說與反思的習慣。當你面對「敘事治療」時，你要面對的不是一種可以置身事外的「工具」或「技術」；是你的生命態度，是你的生命抉擇，是你的生命渴求，是你的生命故事。

人生可以是一個數學公式，經過科學的努力，將人生的最大變異，規則化到一個公式之內，而取得「顯著性」的描述、預測與控制。人生也可以是一個故事，角色眾多，情節複雜曲折，讀之令人百感交集，發人深省。通過說自己生命的過程，自己生命不是被診斷、被判定的材料；我的生命經驗成了我創作故事的材料，我成了我的生命的創作者，而我的生命成了我的創作品。通

過我不斷重述我的生命過程，我的生命不斷地被我重新創造。我於是成了我生命的藝術家，我開始尋找、具現我生命的美感；即使是看似悲慘、哀怨、無意義的生命經驗，也就有了機會被我自己重新點化成具有美感的藝術作品。當我能欣賞、體現我自己生命之美時，我也開始懂得欣賞別人也是他自己生命的藝術家；而不只是抱著無力的同情而已。因此，通過故事，我們可以創造出自己生命的美好；通過故事，我們也可以欣賞出別人生命的美好。故事真是可以成全出人的美好，這是個「成人之美」的藝術，我很沈醉，你呢？願意加入嗎？

（本文作者為輔仁大學心理學系副教授）

# 目次

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 〈導讀〉最新又潛力無窮的療法               | 吳熙瑀／3 |
| 〈序文〉通過故事來成人之美                | 翁開誠／6 |
| 〈前言〉                         | 12    |
| 導論                           | 22    |
| 第一章 轉移中的典範：從系統到故事            | 26    |
| 第一層控制論 /28    第二層控制論 /31     |       |
| 一個不同的故事 /36    另一個不同的故事 /40  |       |
| 敘事隱喻與社會建構論 /43               |       |
| 第二章 敘事隱喻與社會建構論：一個後現代世界觀      | 52    |
| 後現代觀的現實 /56                  |       |
| 後現代主義與道德相對主義 /73    權力手段 /75 |       |
| 敘事／社會建構論者的態度所該有的立場 /79       |       |
| 第三章 開啓新故事的空間                 | 82    |
| 傾聽 /84    解構式問話 /101         |       |
| 一次治療對話 /121                  |       |
| 第四章 故事的發展                    | 128   |
| 潔西卡的故事 /129    發展故事的要點 /140  |       |
| 新故事的開啓 /144    從開端發展成故事 /148 |       |
| 發現現在的歷史 /157    拓展故事於未來 /159 |       |
| 故事發展的練習格式 /159    一段摘錄 /163  |       |
| 第五章 問話                       | 176   |
| 解構式問話 /185    開啓空間的問話 /191   |       |

|                       |            |                  |      |
|-----------------------|------------|------------------|------|
| 不同的背景                 | ／195       | 較喜歡的選擇的問話        | ／197 |
| 發展故事的問話               | ／200       | 意義性問話            | ／206 |
| 故事的建構                 | ／211       | 什麼時候提出什麼問話       | ／213 |
| <b>第六章 問話的運用：三段摘錄</b> | <b>218</b> |                  |      |
| 是因為懶惰嗎？一個外化式開啓空間的對話   | ／219       |                  |      |
| 一年的變化：發展故事的問話和意義性問話   | ／225       |                  |      |
| <b>第七章 迴響</b>         | <b>248</b> |                  |      |
| 迴響團隊的實踐               | ／252       | 迴響團隊的指導原則        | ／257 |
| 迴響團隊的實際應用             | ／261       | 迴響對話的範例          | ／265 |
| 沒有團隊時的迴響              | ／269       |                  |      |
| <b>第八章 節的強化</b>       | <b>280</b> |                  |      |
| 以回顧上次會談做為此次會談的開端      | ／283       |                  |      |
| 使治療會談與問題和計畫發生關聯       | ／291       | 筆記               | ／296 |
| 錄影錄音                  | ／297       | 寫信               | ／298 |
|                       |            | 象徵               | ／318 |
| 卡瑞的故事                 | ／327       | 卡瑞的勇敢計畫          | ／329 |
| <b>第九章 消息的傳播</b>      | <b>336</b> |                  |      |
| 辨識並召集聽眾的問話            | ／337       | 邀請聽眾參加治療會談       | ／339 |
| 團隊                    | ／346       | 迴響的過程            | ／350 |
|                       |            | 以錄影帶信件文件和儀式來流傳故事 | ／352 |
|                       |            | 生命的誓言            | ／353 |
| 聯盟                    | ／355       | 專業聽眾的召集與協調       | ／360 |
| <b>第十章 關係與倫理</b>      | <b>370</b> |                  |      |
| 倫理實踐中自我的組成            | ／374       | 倫理的態度            | ／377 |
| 關於人和治療的假設             | ／379       | 團體的角色            | ／381 |
| 倫理的實踐                 | ／383       |                  |      |
| 〈參考書目〉                | 402        |                  |      |



## 前言

這篇前言的原來版本交織了許多人的聲音，包括研究敘事觀念，以此來治療的治療師的聲音，以及接受敘事治療，並體驗到這些觀念而予以實踐的人。最後，有個星期六，我們七人——奇士曼（Diane Chisman）、寇亨（S. Michele Cohen）、戴維斯（Cheryl Davis）、蓋瑞（Liz Gray）、柯金（Ann Kogen）、羅斯（Al Ross）和舒曼（Dina Shulman）——齊聚一堂談論自己的經驗。之後，我們（羅斯和舒曼）回顧談話的錄影帶，本來打算摘錄部分，把我們的迴響穿插其中。由於每個人的故事都豐富而不同，實在無法完成。在這同時，我（舒曼）和好友談到這本書，這個朋友接受吉兒的治療，她很喜歡這本書，並說出自己的生活是如何得到改變。我把這件事告訴羅斯，並提議我們三人可以各自寫下自己的故事，以接近原初版本的方式表現。所以有了以下我們三人的故事，第一位是我的朋友，她不願具名，然後是我舒曼，一個剛從學校畢業的社會工作師，最後是羅斯，一位經驗老道的臨床治療師。



二十三歲時，我爆發恐慌症，就像地獄生活一樣。過了兩年，我才知道這些症狀和童年受到性侵害有關。直到十二年後，我才知道父親冷酷虐待我的程度，包括性、身體和情緒上的虐待。我說不出這種侵犯對生活的哪一面造成最大的痛苦，自此折磨和混亂的感覺雜陳。可是我能很清楚地指出，長期尋求幫助的過程卻令人震驚，往往造成進一步的傷害，這一點實在令人感傷。

終生努力和奉獻的累積，使我達到表演藝術生涯的巔峰。我在專業生活上，緩慢艱難地向上攀爬，卻在內心映照出軟弱的感覺，好像被吸入虐待的消極深淵。我當上一家著名製片公司創作部的資深副總裁，在這同時，我正接受第十二位治療師的治療。不斷拒絕各個治療師愈益急迫的住院和服更多藥物的要求，我覺得身心俱疲，難以承受。加上財務重擔即將崩潰，我為一生夢想所努力的每一件事，好似即將全部喪失。我的情緒癱瘓，力不從心，終致大約七年前，一份長達三頁吹毛求疵的心理評估，使我產生自殺的念頭，膨脹到我無法處理的程度，以至我看不到任何正面的事物。

受傷害的過程佈滿混淆和挫折，又籠罩著神祕的氣氛，使我覺得再度受到傷害。我無助地坐在過去虐待的黑暗中，聽憑一堆「專家」評斷我的「錯」，我充滿了痛苦，那真是段混亂的時期。

我覺得不可能得到什麼遠景，於是退縮到朋友家中，她無怨無悔地為我的需要提供支持。我第一天「封閉情緒」時，接到另



一個朋友舒曼的電話，她常常熱烈談到治療師的工作。聽到她對案主真實覺得同情的程度，還有對敘事團體中同仁和良師的尊敬，我有時會覺得充滿驚奇。她溫柔地懇求我考慮與吉兒·佛瑞德門約診，她說：「這次會不一樣的。」我做了，結果真的不同，治療的衝擊產生明顯的轉折點。

吉兒爲我治療的過程，剝去可怕黑暗的硬殼，一度讓我覺得受吸引、充滿挑戰、得到啓發，一點也不覺得神祕或受到威脅。我覺得自己以前好像坐在充滿荊棘尖刺的道路，受到包圍，沒有什麼選擇可言。吉兒現在卻站在我旁邊，劈開荊棘，讓我看見自己想選哪一條道路。她讓我看見各種選擇的可能，所以我有機會自己選擇。她和我核對時好像在說：「有沒有什麼地方是我們可以去的呢？」如果我卡住的話，她可能說：「你認爲我們可以去這裡……或是那裡？」我也覺得可以自在的說是或不是。我在治療旅程中，有時可能坐著述說故事，或是在覺得疲倦時，只是靜靜坐著。每一步她都陪著我，而且了解我，這一直令我覺得驚奇而感激。

我開始走上癒合的過程。

我現在試圖看清如何把虐待與我分開，一點也沒錯，這是種摘取，我把虐待的陰影從我身上拉出。

在朝向癒合的每一小步中，我常常發現自己對這是一件「好事」會起激動的反應，因爲在痛苦醒悟童年虐待時，覺得沒有一件事可以看成「好的」。所以我們（我和吉兒、舒曼）把道路分成「白色的方向」【註一】，表示能對抗虐待，和「黑色的方向」，表示會強化虐待。我緩慢而謹慎地體認到，如果我想超越這個惡毒的障礙，就要承諾走向白色的方向。「白色的工具」則





成爲這個方向的象徵，對我而言，包括音樂、蠟筆、蠟燭、接受愛與支持的意願（不管多難接受）。我逐漸把「黑色的工具」交給我的朋友舒曼，我欠她太多了，理由很明顯，卻很難用人間的語言說明。

我最驚訝的，是發現治療真的有效。我要以一點感傷和輕浮的玩笑對你說：「過去那些人爲什麼不知道呢？」

閱讀這本書，種下我承諾「白色方向」的種籽，而我也一直受到團隊同仁恆久的耐心、了解和得體同情的培育，這些是我以前不敢相信會有的。

我希望這本書能吸引許多人看見「白色的方向」，並對有人關心、有人會努力在璞石中見到鑽石抱持希望。在問題和痛苦的毒性下，隱藏著閃亮的獨特性，終將浮現其意義，並對我們的存在發出驚人的貢獻。我們能依此清除荊棘，看見路上有著許多可能性。

## 二

我思考該如何寫這篇前言時，發現有很多障礙。我一直想著：「我有什麼資格寫這篇前言？我又不是這個領域的專家，我還在接受訓練課程，怎麼可能摘錄出這本書和整個敘事觀念的要點？」直到有一天我讀這本書時（其實那時在等理髮師有空），才明白自己一直惑於主流論述對前言的看法。如果故事組成我們的生活，如果故事是敘事治療的基礎，那麼如果我只是述說這本書和整個敘事觀念，是如何影響我的生活，不就很棒了嗎？

我認爲自己真是幸運，能在大學二年級就實習敘事治療。在