

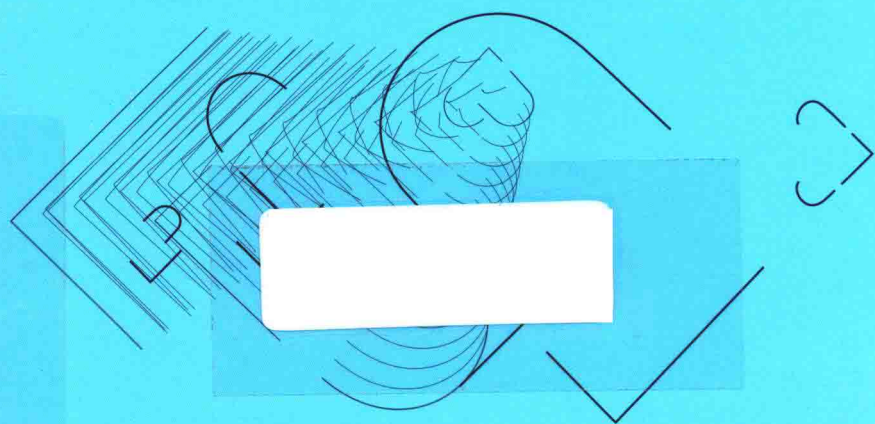


心理咨询与治疗系列教材

# 叙事疗法

[加] 卡特里娜·布朗 (Catrina Brown) 编  
托德·奥古斯塔-斯科特 (Tod Augusta-Scott) 编  
方双虎 方红等 译

**Narrative Therapy**  
Making Meaning, Making Lives



心理咨询与治疗系列教材

# 叙事疗法

[加] 卡特里娜·布朗 (Catrina Brown) 编  
托德·奥古斯塔-斯科特 (Tod Augusta-Scott) 编  
方双虎 方红等 译

Narrative Therapy  
Making Meaning, Making Lives

中国人民大学出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

叙事疗法 / (加) 布朗, (加) 奥古斯塔-斯科特编; 方双虎等译. —北京: 中国人民大学出版社, 2016. 6

书名原文: Narrative Therapy: Making Meaning, Making Lives

心理咨询与治疗系列教材

ISBN 978-7-300-22848-8

I. ①叙… II. ①布… ②奥… ③方… III. ①精神疗法-教材  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 099097 号

心理咨询与治疗系列教材

### 叙事疗法

[加] 卡特里娜·布朗 (Catrina Brown) 编  
托德·奥古斯塔-斯科特 (Tod Augusta-Scott)

方双虎 方红等译

Xushi Liaofa

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

规 格 148 mm×210 mm 32 开本

版 次 2016 年 6 月第 1 版

印 张 11.25 插页 1

印 次 2016 年 6 月第 1 次印刷

字 数 302 000

定 价 39.90 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

# 目 录

## 第一部分 在社会中写作

- 第一章 将知识和权力带入治疗联盟 / 3
- 第二章 重编有关女性抑郁的故事  
——一种物质—话语取向 / 24
- 第三章 遗传的盲目影响  
——有关饮食障碍的操作性、个体化理论 / 38
- 第四章 诗意阻抗  
——物质误用治疗中的慈悲实践 / 59
- 第五章 从叙事视角实践精神病学  
——对孩子、年轻人及家庭的治疗 / 76

## 第二部分 自我监控： 自我实践的常态化

- 第六章 纪律和欲望  
——调节身体/自我 / 105

## 第七章 观他人之所观

——问题的社会定位 / 133

## 第八章 内化的同性恋恐惧症

——莫比乌斯带的启示 / 151

# 第三部分 挑战本质主义

## 第九章 解放被压制的声音

——剖析作为故事的经验 / 177

## 第十章 和男人谈女性暴力

——通过挑战性别本质主义从而终止男性暴力 / 196

## 第十一章 挑战本质主义反压迫言论

——联合起来反对种族歧视和性别歧视 / 211

# 第四部分 重建更优的同一性

## 第十二章 同一性的变化

——一张有关创伤的治疗性谈话蓝图 / 227

## 第十三章 来自监狱的信

——性暴力罪犯的同一性重建 / 250

第十四章 论身体语言

——将女性主义取向和叙事方法在实践中相结合 / 269

索 引 / 303

参考文献 / 304

关于其他撰稿者 / 305

译后记 / 309

# 第一部分

## 在社会中写作

- 第一章 将知识和权力带入治疗联盟
- 第二章 重编有关女性抑郁的故事——一种物质—话语取向
- 第三章 遗传的盲目影响——有关饮食障碍的操作性、个体化理论
- 第四章 诗意阻抗——物质误用治疗中的慈悲实践
- 第五章 从叙事视角实践精神病学——对孩子、年轻人及家庭的治疗





## 第一章

# 将知识和权力 带人治疗联盟

卡特里娜·布朗

重建同一性的叙事过程，需要超出对故事的简单讲述与重述，<sup>3</sup>而要对压迫性的无益言论进行积极的解构。剖析无益故事、创造不同的更优故事，涉及对知识和权力之间关系的认识，而知识和权力是通过言论交织到一起的（Foucault, 1980a）。叙事疗法的后现代敏感性取决于福柯对于权力和知识之不可分性的坚决主张，以及他为研究人们通过真理来管理和约束自己及他人的方式而付出的努力。因此，叙事，“不仅是意义的结构，也是权力的结构”（Bruner, 1986, p. 144）。对有关知识和权力的现代主义取向的反思，挑战了从业者和来访者可能在无意识中使压迫性故事保持生命力的方式。

根据福柯对知识和权力之不可分性的理解，我采取了这样的治疗立场：知识并非总是好的，而权力也不等于约束。这种治疗立场不再固着于二元观念：一个人要么有知识，要么没有；要么有权力，要么没有。它瓦解了知识和权力的现代主义二元结构，认识到治疗师和来访者都是共建同一性这一治疗过程中积极的表达性

主体。

4 我并不赞同传统上所认为的治疗师是专家、无所不知或一无所知的观点，相反，我主张治疗师和来访者都是“部分的知晓者”。事实上，治疗师和来访者都会将知识和主使权带进对话中。虽然我认为在治疗联盟中应该放弃“全知”治疗师的观念，缩小权力的区别，但我也觉得“一无所知”的立场对于挑战压迫性社会言论并无益处，且对于随后解构消极同一性结论或重写不同同一性故事也无一助益。

我赞同权力的新定义，它不再像现代主义一样认为权力都是消极的、约束性的、压制性的（Foucault, 1980a）。从这个立场出发，我认为，叙事疗法承认存在着对主体生活的社会约束以及在这些约束之下的主使权和权力。除了说明福柯有关知识和权力的观点对于解开来访者故事中明显的优势社会言论和创作出更少压制、更有助益的不同故事的重要性，我还将强调在重写和经历其生活的过程中认识到个体主使权和权力的重要性。

首先，我要谈论的是叙事疗法在解构优势言论中的重要性，并在这个过程中挑战了文化中经常影响人们故事的常态化了的真理。接着，我对这样一个观点提出了质疑：治疗师和来访者中，有一方是专家。我认为，治疗师和来访者都是部分的知晓者。接下来，我主张，如果治疗师想要挑战来访者故事中内化了的压迫性社会言论，并希望帮助创造不同的故事的话，那么，他必须在对来访者故事的解释过程中采取一定态度或采取一定的立场。我探索了治疗联盟中知识和权力的限制性概念，并主张一种合作的治疗关系，在这种关系中治疗师和来访者都被看做是积极的表达性主体，他们通过约束性（消极的）和建设性（积极的）的权力概念为治疗对话提供了（部分的）知识和权力。本章强调，人们的叙事既受到社会的影响，也是他们自己主使权的创造物。这一观点让治疗师看到人类不仅仅是社会的产物，也是积极的主体。



## 解构优势言论：联结知识和权力

福柯（1980b）在他的著作中研究了真理和权力之新政治的可能性。对于叙事治疗实践和故事解构来说，最重要的是福柯（1980a）的观点，即“权力和知识是在言论中结合在一起的”<sup>5</sup>（p. 100）。在《权力/知识》（*Power / Knowledge*）中，福柯（1986b）主张：

权力的行使不可能离开特定的真理言论系统，且这个系统通过这种联结并在这种联结的基础上运行。我们通过权力受制于真理的创造物，但如果没有真理的创造物，我们也不能行使权力。（p. 93）

福柯（1995）认为，“毋庸置疑，真理就是一种权力的形式”（p. 45），因此，权力由知识构成（Tanesini, 1999, p. 188）。在福柯的影响之下，怀特和爱普生（1990）同样也提出，我们“总是同时参与到知识和权力的领域之中”（p. 29），因此，治疗实践绝不可能都是良性的。怀特（1992）坚持认为，“知识的领域就是权力的领域，权力的领域也是知识的领域”（p. 122）。同时，福柯和怀特还认为，知识和权力总是“相互交织在一起密切关联”（Tanesini, 1999, p. 195），不过，他们并不认为一个可以“化简为另一个”（p. 195），也不认为一切知识的论断都是掩饰权力的手段。

但是，由于我们的生活经验始终存在于权力和知识的领域或网络内，所以，没有哪个故事能够处于权力之外（White & Epston, 1990）。因此，任何对故事的听与讲述都不会是中立的（White, 1989）。但是，在福柯（1980a）看来，“哪里有权力，哪里就有抵抗，不过，更精确地说，这种抵抗绝不会处在涉及权力的领域之外……在权力的网络之中，抵抗无处不在”（p. 95）。虽然这并不意味着我们可以做出没有约束的选择或“自由发挥”（Butler, 1993；

Foucault, 1991), 而是要为主使权和反言论留有空间。福柯(1980a)认为“言论不仅可以是权力的工具和影响,也可以是一个障碍、一个绊脚石、一个反抗点、一个反对策略的起点”(p. 101)。因此,言论就像权力一样,既可以将其视为建设性的,也可以将其视为约束性的。

后现代主义质疑我们是如何得知我们所知道的一切的;客观的东西常常以故事形式呈现(Flax, 1990)。从后现代主义的视角看,知识是多重的,且仅仅只是片面的。我们一般认为知识在社会性和历史性方面是具体的,且不能独立于权力的社会关系。在后现代主义的观点看来,有悖于真理的故事始终存在。布鲁纳(1991)认为,“知识永远不会没有立场”(p. 3)。

6 后现代主义对叙事疗法的影响明显地表现在了这些观点上:权力和知识是不可分的,人们通过真理的产品管理和约束自己和其他人。相反,现代主义在探索客观知识时,则把知识和权力分离开来。现代主义疗法要求超越偏见、兴趣和权力,通常主张要保持中立或客观。我不赞同中立,相反,我认为有必要确定一个位置或立场。和怀特(White, 1995, 2001; White & Epston, 1990)的思想一致,我也认为,由于来访者带入治疗的故事通常反映了优势社会言论和权力关系,因此,我们有必要解构和重建来访者的故事,而不是让故事保持完好无损(Brown, 2003)。因此,虽然现代主义者认为避免偏见可以更加客观,但我认为,我们不可能不带任何偏见,所以我们必须先承认自己的偏见,弄清并坦率承认自己所采取的立场。我们需要分析来访者的故事是如何联系到一起的、占主导地位的观念是什么、故事中隐藏了什么让我们看不到的不同故事,而不是将兴趣和/或权力隐藏在客观性和科学的面具之下。叙事外化实践将会改变这些无益的言论,使不同故事或更优故事的创作成为可能。

除了认识到在治疗对话中治疗师和来访者之间存在权力差异外,重要的是不能把权力排除在所讲述的故事,或者对故事的解释之外(Flaskas & Humphreys, 1993)。如果治疗师想挑战压抑,那

么，他们就必须先挑战以优势言论为基础的故事。要想权力可以解释，就不能将它从叙事疗法取向中略去。在政治化的治疗中，从业者必须搞清楚来访者所讲述故事的意思。站在社会正义一方的从业者对于权力不能采取中立的立场（Brown, 2003; White, 1994; White & Epston, 1990）。因此，从业者必须积极解构和重著压迫性的故事，并进一步剖析这些故事中所体现的权力与权力关系（Brown, 2003; Fook, 2002; White, 2001; White & Epston, 1990）。这就意味着我们不能对这些故事采取中立的立场，而必须解开它们，以创作出较少压迫性的故事。因此，我们将会从自己的叙事立场出发来解释来访者的故事。从这个意义上说，叙事疗法包括精心整改压迫性且通常占优势的言论，以及解构其本身就是社会抵抗的反言论。不过，这并不是说我们只是简单抹去来访者的故事，然后用叙事治疗师重新建构的解释来替代。

怀特将治疗描述为一种政治过程，这个过程表明故事是在文化所认可的言论内在社会历史背景中建构起来的。因此，叙事治疗所感兴趣的是故事建构，而不是固有的真理。来访者的故事是多重的、变化的、不连续的——从本质上说不一定是实在的、真实的或不变的。在社会生活中，人们讲述有关自己的故事，倾向于把这些故事当成真理。不仅故事被当成真理，塑造故事的更大言论也被认为是真实的。这些故事被层层的社会建构真理所笼罩，它们本身被认为是绝对真实的。

来访者常常将有关自己、同一性和生活的问题故事带入治疗中。这些故事常常包括内化的优势社会故事，重要的是，故事本身往往是无益的。因此，当我们研究故事的真实效果时，关键点在于我们不能将故事当成“真实”。实际上，每一个有关故事主角自身及其经历的故事，都涉及一些同一性结论。固化地认为故事是真实的、自我合理的，就会错过打破有同一性结论的可能性。我们必须让故事的层次性、复杂性和矛盾点都呈现出来。故事的多变性、多重性、形态可变性都是探索不同理解、形成故事讲述者所偏爱的故事的切入点。

外化故事的叙事过程第一步是解开和社会性地确定被述故事的起源和历史。因此，故事不能脱离权力，而且需要完全地社会化。这个过程可让来访者发现，故事本身并不是固定或绝对的，还存在其他的可能性。解构问题故事要着眼于重构更有效且更少伤害、病理化、责怪或压制性的解释。外化对话将会改变无益的言论，使我们能够通过分析来访者的故事是如何联系到一起的、占主导地位的观念是什么、故事中隐藏了什么让我们看不到的不同故事，从而创作出不同的或更优的故事。用怀特（2001年）的话说，重建同一性往往涉及“唤醒”以前没有资格的或被边缘化的声音。外化内在问题故事的过程是反霸权的解构过程，它与之后重建同一性的过程都是治疗中的政治性实践。



## 全知、一无所知、部分知晓

在以合作为基础的治疗中，治疗师常常采取一种“一无所知”的立场（Anderson 1997；Malinen & Anderson, 2004）<sup>[1]</sup>。这个观点认为，来访者是内容方面的专家，而治疗师是过程方面的专家（Anderson, 1997）。安德森（1997）提出了如下观点：

8 来访者带来了内容方面的专业知识：在他/她自己生活经历以及促使他/她寻求治疗的事物方面，来访者自身就是专家。他们就是故事的叙述者，所以能够体验和辨认出他们自己的声音、权力和权威。治疗师则在过程方面提供经验：在让来访者加入以第一人称讲述故事的过程方面，治疗师是专家。治疗师和来访者的角色似乎颠倒了。来访者变成了老师。（p. 95，黑体字为原版中着重强调）

这种结构反映出人们想努力解决一个问题，即治疗师在治疗谈话中拥有过多的知识和权力，同时认识到故事是对客观现实的一种猜测。这条走出两难境地的路线采取了一种一无所知的立场，它似

乎能够帮助克服治疗师和来访者之间权力失衡的问题，同时也避免了以客观性为幌子提出错误的真理假说。这一策略试图将治疗师的知识去中心化，强调以来访者的知识和经验为中心。安德森（1992）是这样描述这种“一无所知”的立场的：

治疗师并不“知晓”先验的东西（即任何行为的意图），而必须依赖于来访者所做的解释。在好奇心的驱使之下，通过学习和认真对待来访者的故事，治疗师和来访者一起，共同探索来访者的理解和经验……“一无所知”并不是说会做出没有事实依据或没有经验的判断，而是说治疗师要在治疗会谈当中建立更多的假设和意义。对治疗师来说，兴奋点在于研究每一个来访者所叙述之真理（即他们充满故事的生活中一贯的真理）的独特之处。这意味着治疗师总是会受到他们经验的影响，但他们又必定会以这样一种方式倾听，即他们以前的经验不能让他们完全领会来访者所描述之经历的全部意思。只有治疗师站在一无所知的立场去了解每一种临床经验，这种情况才有可能发生。不这样做，就要寻找出可能证实治疗师理论的规律和普遍含义，而推翻来访者故事的独特性，以及它们特有的同一性。（p. 30）

安德森是一位著名且有影响力的叙事治疗从业者，他在工作中就采取了“一无所知”和“多重偏好”的立场。这促进了一种二元结构，认为来访者是内容方面的专家，而治疗从业者是过程方面的专家（Brown, 2003）。这种二元结构试图通过将来访者置于“专家”的地位而最大化来访者的权力，同时也含蓄地要求从业者让出他们自己的知识和权力。例如，安德森（1997）就曾告诫说，我们绝不能让自己参与到重写或编辑来访者的故事中，因为我们不是“精通一切的故事讲述者”。

将来访者视为其生活的专家这种观念，在很大程度上会将“经验”看做不可争辩的真理。后现代女性主义者批判了这种观念，因为它将经验与其社会结构相分离了。当经验与其社会结构相分离，

就不仅仅是去情景化，还将经验的焦点转移到了个体身上。这种主观主义的观点通常认为经验是中立的、个体的、与政治无关的（Alcoff, 1988; Fuss, 1989; Haug, 1992; Scott, 1992; Smith, 1990, 1999）。相反，后现代女性主义认为，来访者有关其经验的故事通常都是社会性、政治性的。

当故事被理解为社会言论和社会关系中的社会结构，它们的自我合理性就会更可疑，优势故事就更有可能被解开。相反，主观主义者对待来访者故事的方法更可能不触动优势故事及压迫性的故事。这至少有部分原因是他们没有承认这些故事中知识和权力之间的关系。通过采取一无所知的立场，许多治疗师现在不再使用由传统等级治疗实践发明的权力策略。奇怪的是，在这种一无所知的立场之下，来访者的故事似乎逃开了让知识和权力相分离的社会过程。人们认为这些故事以某种方式避开了权力的影响，它们被认为本来就是这个样子，是自我合理化的。然而，来访者的故事从本质上说和治疗师的故事一样，肯定不会脱离权力。这种治疗观念对知识和权力的构想导致个体成了焦点，而放松了对社会背景的关注，没有努力揭示真实的、没有修饰的自我，也没有追求有助于解放的、承认并挑战社会权力的社会实践和认识论。



### 创作不同的或更优的故事：相对主义的局限性

在治疗中援引“一无所知”的观念意味着一种有潜在危险的相对主义，即在其中，所有的故事都被认为是平等的。如果一无所知成了避免采取一定立场、形成主张、发展分析或者对某人的知识和权力负责的方法，那么，相对主义就显而易见了。我建议，为了做好工作，我们需要采取一个立场：任何东西都不放过。有人认为，当为避免治疗师控制治疗而设计的以来访者为主导的会谈导致了“无目的的东拉西扯”（Malinen & Anderson, 2004, p. 68）时，可



能就会导致道德和政治的相对主义。当在来访者故事结构内权力仍然未被探索、保存完好且含糊不清时，治疗就会将优势且通常无益的故事具体化。 10

我在这里所采用的方法保留了现代主义和后现代主义的长处，摒弃了其短处。关于现代主义，我赞同它所提出的存在有助于解放的社会日程或远见的可能性。有关后现代主义，我则赞同它所提出的知识始终是片面的、具体的，而绝不是中立的观点。此外，后现代主义对解构的关注对于采取一种反身性的、不断批判的分析是很有用的，特别是在剖析来访者叙事的过程中。总的说来，现代主义和后现代主义观念的融合让我们得以采取一定的立场，而不需要提出这种立场是客观的。这样，我们就能各尽其能，并知道自己的偏好所在。

我反对现代主义有关客观的、价值中立的知识以及由此产生的总体的且通常本质化的真理假设。相反，我认为，所有知识都是由社会建构的。我也摒弃了后现代主义的相对主义倾向——无处不在又无处可寻的观点——因为这不能让人们拥有自己的立场，因而认为所有的立场或故事都似乎是平等的（Bordo, 1990）。“宣称无处不平等却又无处可寻”的相对主义立场（Haraway, 1988, p. 584）很明显在治疗中采用的是“一无所知”的治疗师知识结构。尽管对于宣称能够“无处不在却又假称不存在”的绝对论来说，这种相对主义有时候可以说是一种进步，但科德（Code, 1996, p. 214）认为二者都不可取。波尔多（Bordo, 1990）对后现代相对主义进行了描述：

它可能陷入了逃脱人类定位的幻想之中——通过猜想批评家能够千变万化，通过无止尽地改变看似无穷尽的优势点；这些优势点既不属于批评家，也不属于被评论文本的作者。  
(p. 42)

制定这种千变万化的幻想的解构主义读物通过自相矛盾、反向、自我颠覆不断地“滑离”……它们通常通过任何想要的