

從故事到療癒

敘事治療入門

著——艾莉絲·摩根
Alice Morgan

What is Narrative Therapy?
An Easy-to-read Introduction

——譯 黃素非——審閱

吳熙瑀、林香君、楊蓓——推薦



Master 031

從故事到療癒：敘事治療入門

What is Narrative Therapy? —An easy-to-read introduction

作者—艾莉絲·摩根 (Alice Morgan)

譯者—陳阿月

審閱者—黃素菲

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—周旻君
通訊地址—106 台北市信義路四段 53 巷 8 號 2 樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司
電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 2981-8089 傳真—(02) 2988-3028
通訊地址—241 台北縣三重市大智路 139 號
初版一刷—2008 年 8 月 初版六刷—2011 年 5 月
ISBN—978-986-6782-35-0 定價—200 元

What is Narrative Therapy? —An easy-to-read introduction
By Alice Morgan
copyright © 2000 by Dulwich Center Publications, Australia
Chinese translation copyright © 2008 by PsyGarden Publishing Company
All Right Reserved

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

從故事到療癒：敘事治療入門

艾莉絲·摩根 (Alice Morgan) 作；陳阿月譯

-- 初版 -- 臺北市：心靈工坊文化，2008 [民 97] 面；公分。-- (Master ; 31)

譯自：What is Narrative Therapy: An easy-to-read introduction

ISBN 978-986-6782-35-0 (平裝)

1. 心理治療 2. 敘事治療

178.8



對於人類心理現象的描述與詮釋
有著源遠流長的古典主張，有著素簡華麗的現代議題
構築一座探究心靈活動的殿堂
我們在文字與閱讀中，找尋那奠基的源頭

從故事到療癒： 敘事治療入門

What is Narrative Therapy? An Easy-to-read Introduction

作者——艾莉絲·摩根 (Alice Morgan)

譯者——陳阿月

審閱——黃素菲

{ 目錄 }

- 7 寫在出版之前
- 9 【序一】敘事：草根常民也能做到的有品質陪伴／林香君
- 13 【序二】敘事治療的本質與精神／黃素菲
- 17 【譯序】敘事之愛
- 21 第一部
- 什麼是敘事治療？
-
- 25 【第一章】透過故事，理解並經歷我們的人生
- 31 【第二章】治療脈絡中的故事
- 37 【第三章】外化：為問題命名
- 53 【第四章】追溯問題的歷史
- 59 【第五章】探索問題的影響
- 65 【第六章】將問題置入脈絡中：解構
- 73 【第七章】發現獨特的結果
- 83 【第八章】探究獨特結果的歷史與意義

99 第二部

豐厚替代故事

- 103 【第九章】會員重新整合的對話
- 113 【第十章】敘事治療的文件資料
- 129 【第十一章】敘事治療的信件
- 141 【第十二章】儀式與慶祝
- 145 【第十三章】擴充對話
- 151 【第十四章】局外見證人團體與定義儀式
- 159 結語
-
- 161 【附錄一】深度閱讀
- 165 【附錄二】延伸閱讀

寫在出版之前

本書是為了向讀者介紹敘事治療的想法與工作方式。我們特別情商艾莉絲·摩根將其他人的想法寫成這本簡單易讀的入門書。

書中的想法與工作方式，是大衛·艾普斯頓（David Epston）及麥克·懷特（Michael White）過去介紹過的治療領域。在他們廣泛書寫的書籍與文章中，都可以找到他們對敘事工作的描述。過去十年來，有其他的治療者從事敘事治療的實務工作，也為持續發展中的知識與技巧貢獻良多。

對本書感興趣的讀者，我們極力推薦你閱讀〔附錄〕延伸閱讀。從那些書籍或文章中，你可以發現艾莉絲在本書中所介紹的想法之根源，也可以發現對敘事實務概念的完整表述。

現在，我們非常高興邀請你閱讀這本簡單易讀的入門書。本書想嘗試回答這個問題：什麼是敘事治療？

致謝

本書的計畫始於雪瑞·懷特（Cheryl White）的想法與邀請，同時受到她持續不斷的關心與鼓勵。艾莉絲·摩根在接受邀請並做了個深呼吸之後，寫了第一份草稿，經過大衛·登波若（David Denborough）的執行後，才廣發給許多人，尋求回饋與建議。提供回饋的包括瑪格·凱芮（Maggie Care-

y)，羅芮塔·裴芮（Loretta Perry）、秀娜·羅素（Shona Russell）、珍·湯肯（Jan Tonkin），蘿絲·巴恩斯（Rose Barnes）、卡洛·特洛伯里居（Carol Trowbridge）和麥克·懷特。收到他們的意見、回饋與實例後，草稿在墨爾本與阿德雷德（Adelaide）之間來來回回，大衛·登波若和艾莉絲·摩根將草稿統整工作到目前這個樣貌。珍·赫爾斯（Jane Hales）負責版面設計，蒙麗莎·瑞芬（Melissa Raven）負責校對。艾莉絲同時要向在敘述治療工作上對她有影響力的老師們表達謝意，特別是莉拉·安德森（Leela Anderson）、葛瑞格·史密斯（Greg Smith）、大衛·艾普斯頓和麥克·懷特。

向治療師尋求諮商的人，他們的知識和技能是塑造治療實務工作的重要內涵，這就是敘事治療工作方式的核心原則。因此，對那些曾向書中提到的治療師尋求諮商的人，我們要感謝他們對本書所做的貢獻。

關於實例

為了介紹敘事治療，本書包含了一些治療對話的實例、信件和故事。這些實例是經由不同的方式產生的。有一些陳述是實際的治療對話，而其中相關的人都樂見本書的出版；其他部分則是結合不同人的故事中的元素，經過改寫以隱藏真實身分。在某些情況下，為了要闡明工作時某個特別的點或方式，使用了虛構的例子。

也請注意，本書的敘事治療實例，都取自相當傳統的治療環境，而不是社區脈絡或特殊的機構，如學校、監獄、醫院等等。如果讀者想知道更多關於敘事治療在這些不同環境中的運用，請參考【附錄一】的深度閱讀。

【序一】

敘事： 草根常民也能做到的有品質陪伴

林香君

佛光大學生命研究所副教授

1998年我進行博士論文時，因好奇自己生命中一段自癒的改變經驗，依著我所受的實證科學典範，理所當然地把經驗放在客體位置上想著手探究，研究過程中，卻意外地發現除非我能看清楚我是如何在看我自己的生命故事，否則我無法看懂別人是如何在說他們的故事，這啟動了我對自己的經驗，因著脈絡視框的移位，而使得我從主流心理專業的微觀視野，張開眼睛看見了社會／文化／政經條件穿牆越戶地加諸於個人及家庭的複雜樣貌，過往被擠壓而簡化理解的生命片斷全都立體起來，而重新有了擺置的脈絡位置，故而我自主地進行了一次重大的自我轉化，不能再滿足於我唸到博士的專業訓練。也因為這一次有意識地敘說生命故事，我才恍然大悟，原來我過去的自癒經驗就是來自一次又一次地穿越痛苦自我敘說，只是過去不曾意識到跟朋友說自己的故事，其實正是一點一滴地在建構我受苦經驗的意義，原來就是拜這種具主體性的自我療癒方式，使我進入不可逆的成長轉化而健康起來，後來我才知道這叫做「主體性建構」，由此觀

【序一】

9

來，我實在深深感謝自己在難關中沒有接受心理治療／諮商，也免除了被心理專家主流論述「宰制」而剝奪了主體性空間，這是我從心理治療專業一頭撞進敘事學領域的開始，這一撞進來到現在就是十個年頭了，而我知道當我結束博士的學習，也是我告別微觀的心理專家治療／諮商操作模式，重新建構我的專業實踐的開始。

這十年中，由於知道自己的想法很顛覆我所來自的專業背景，我站上相對邊緣的位置，一度離開大學教職，參與了一些草根的實踐工作。從我經驗的領受，我壓根兒相信，一定存在一種不同於醫療模式的專家一個案關係，是草根常民間就能相互扶持的有品質陪伴方法；再者，「諮商／治療」是異於台灣在地文化體質的一種服務操作型式，而當心理諮商證照化後，開業者人力養成的高教育投資與開業成本得靠相當高的服務收費來支撐，我想，M 型化的台灣社會，常民老百姓遇到心結困境時，能有多少人消費得起這種異於文化型式高檔次服務？台灣社會更需要的其實是常民之間醞釀出的一小群一小群「有品質的陪伴」團隊，「有品質的陪伴」就是「專業」，「專業」不等於「專家」：「專家」抱持著既定理論（最糟的是它可能來自文化脈絡全然不同的世界未經咀嚼轉化而進行的後殖民侵略），將受苦的人置入既定框架，凡不合其框架者，簡言之為「抗拒」；「專業」是「有品質的陪伴」，「專業」品質卻不必然要是「專家」才能做得到。於是，我一直在找一種草根常民在生活中能為家人為朋友都能發揮「有品質的陪伴」的方法，如我所領受到的那種讓人有主體性的方式。在許許多多生命故事的敘說與聆聽之際，我相信這個存在的可能性。

六年前，與「敘事治療」^{〔註〕}相遇，知道它要求專業工作者的定位恰恰是常民特性裡的謙遜，向經驗學習，向多元文化關懷、好奇、慈悲地欣賞，不禁興奮地大喊：「我找到了！」

我最高興的是看見來自草根實踐的認同：麥克·懷特（Michael White）出身醫療社工卻能勇於反對體療體制，他跟杜維曲中心（Dulwich Center）的團隊真真實實與澳洲原住民、精神受苦朋友、多元性別族群及弱勢社區一起工作而發展出敘事工作的方法，這使他的「敘事」長於泥土有根有脈，創造草根知識發聲的多元型式，那樣的生命厚度、理解穿透力與能耐，絕不同於只是來自諮商／治療室內或工作坊中打滾出來的工作者所能有的，其中最大的差別在於，進到泥巴地的工作者對加諸個人與家庭的體制、文化、階級等壓迫結構具敏銳的意識，這使得他們能穿透性地在社會脈絡中傾聽生命故事，帶入理解與欣賞，有意識地以解構性對話爬梳壓扭成塊的封存糾結，啟動新版本的故事意義與自我認同。不過，「敘事」輾轉從澳洲到北美再到台灣來，經北美資本世界的諮商／治療室內文化不自覺地篩洗，「敘事」的「泥土味」淡了許多。淡則淡矣，本來每個社會都是要在自己的泥土中長出自己的根脈的。

譯者阿月，是個從自己的名字就可以說出一連串引人入勝的生命故事的宜蘭漁村女兒，與我亦師亦友，跟我有著相同的壓根兒的相信：常民也能做到「有品質的陪伴」；又因深愛她成長的海邊社區，想記錄家鄉的故事；更因看到台灣族群的差異經驗惟有進入彼此故事脈絡後才有了理解的可能性，因而對「敘事」充滿熱情。我們共同認為台灣這塊泥土

中的常民老百姓有著豐富、多元而有差異的生命故事，等待著說與被聽，需要的是更多有品質的聆聽與陪伴，因而著手翻譯本書，希望提供清晰扼要的「敘事」入門基礎，期望這塊土地上更多人在生命故事敘說與聆聽之間，穿越差異，看見彼此，社會得被治療，生命因而流動豐富。翻譯這書，是才邁開的第一小步。

【註】 由於覺得「治療」二字不是貼近敘事工作的本質，我傾向於使用「敘事實踐」與「敘事對話」來代替「敘事治療」，不過這在溝通上比較不便利，在此就索性把「敘事」當成專有名詞代表以上這些內涵吧。

【序二】

敘事治療的本質與精神

黃素菲

國立陽明大學人文與社會教育中心助理教授

仔細檢視「回憶」(recollection) 這個字，re 代表與過去有關，collection 代表現在的一個行動，這個行動把可能已經分散的或遺失的收集在一起。我們不只是把一連串的事件隨機提取或歸類，我們敘說過往會把這些事件編織成一個故事。李克爾 (Paul Ricœur, 1984) 說：「未能全盤地作為我們生命的作者，我們學著成為自身故事的敘說者。」敘說是對一連串事件組織成獨特解釋意義的過程，敘說者對故事情節與角色具有主導性，並推論出事件的因果關係，使人將混亂的生活現狀，組織出秩序，並賦予意義。李克爾把這種恢復秩序的核心歷程稱為「情節化」(emplotment)，意思就是把一連串事件組織進情節裡。敘說必然具備開始、中間和結束的內部關聯順序，故事敘說是事件整合性的描述，具有完整的結構性。

敘說意義是將我們的經驗組織成暫時性的意義化段落之認知歷程 (Donald Polkinghorne, 1988)，也可說是一種個人的論述型式 (discourse type)。所有敘說都是暫時的，當新的訊息加入，敘說就會改變，透過故事敘說我們得以理解自己

【序二】

和我們所處的世界。沙賓（Theodore Sarbin, 1986）也說：「故事擁有本體論的地位，我們永遠被故事所圍繞，敘說之於人就像大海之於魚。」

敘說心理學對現實的看法是：現實透過敘說而得以組織與維繫；現實透過語言而呈現；現實是由社會所建構；沒有絕對（根本）的真理。敘說具有社會關聯性，敘說者所說的故事特性與內容取決於聽故事的人是誰、敘說者與聽眾的關係、以及更大的社會文化脈絡。敘說不只是為人的生活現狀帶來秩序和意義，也反過來提供我們自我概念的架構，我們對自己和別人訴說自己的生命故事同時，我們創造了敘說認同。

敘說意義與敘說認同放在治療的場域來看，內化（*internalising conversations*）是指將問題指向內在的敘說，通常對人的生活產生負面的意義與認同，也導致單薄的結論。外化（*externalising conversations*）是將問題和人區分出來的敘說方式。後現代思潮是一種對現代思潮的擴充、顛覆、拆解、鬆動的社會運動，因此鼓勵多元論述。

敘事治療師與當事人互為主體，並以三度空間的探究（時間、情境、互動）來進行主流故事的理解，鬆動單薄的主流故事，找出多元的替代故事，以豐厚的描述來加深加厚這些替代故事，並加以命名。透過克蘭丁寧和康奈里（*Clandinin & Connelly, 1998*）的方法，將外在的焦點放在個人經驗的社會與文化層面上，使自我「展現」出其原本的面貌，經由「主流故事，我們得以察看內在受困頓的自我如何遭遇、反映與抗拒主流文化的詮釋。本書中說到辛恩的「主流故事」或「單薄的故事」，辛恩在這些關於自己的故事中認識自我，但是

這個「主流故事」使辛恩陷入困境，治療師的工作是尋找辛恩的「替代故事」，並以豐厚的描述使辛恩看到其他隱藏的多元故事線，將焦點經由時空上的前、後、內、外、移動而擦拭個人與文化之間的界限，使線條模糊掉，甚至無法分辨，故而自我得以「展現」其生命的原初樣態，進而解構（reconstruction）與重寫（rewriting）主流故事，與辛恩一起重寫新的替代故事。

本書詳列「外化」、「獨特的結果」、「重新會員化」、「局外見證人法」、「迴響團隊」、「治療的文件」等等的具體作法，確實有助於初學者有所依循、易於入門。唯恐禍福相倚，是優點者也是缺點所在，閱讀本書切勿流於使用技巧而悖離敘事治療的本質與精神。作者特別強調：「外化需要在語言的使用上有特別的轉移，是對話中的一種態度和導向，不單只是一種技巧或技術。這個區別很重要，因為外化如果只是被當作一種技巧來使用，通常會造成反效果。」

這不禁讓我想到羅傑斯（Carl Rogers）倡議的助人關係三項核心特性：真誠一致（genuine & congruence）、無條件的積極關注（unconditional positive regard）、同理性的了解（empathetic understanding），以便能在關係中協助來談者「成為」（becoming）如其所是的自由又功能充分發展的人。在繼卡爾克霍夫（Karkhuff, 1969）付諸實踐，伊根（Gerald Egan）所著《The Skill Helper 的三階段模式》之後，羅傑斯說的「同理性的了解」為了訓練之便，已經被簡化為簡述語意與情緒反映的合成，成為助人者必備的基本技巧，和大眾耳熟能詳的通俗用語。假如羅傑斯地下有知，看見他倡言的同理性了解，與他原始初衷相距漸行漸遠漸無涉，不知作何