

Narrative therapy:
An introduction
FOR counsellors

敘事治療入門

Narrative therapy: An introduction for counsellors

Martin Payne · 著
陳增穎 · 譯

心理出版社

敘事治療入門

敘事治療所涵蓋的理念、假設、目標和方法與傳統治療法多有殊異，初學者或許不免覺得困惑。敘事治療主張用豐富的「替代性故事」取代「充滿問題的描述」，其特有的技巧讓人耳目一新。敘事治療思索主流論述對當事人的故事產生的影響，也挑戰傳統治療法的假設。佩尼（Martin Payne）的這本書提綱契領說明敘事治療的理念、技巧與實務案例，對敘事治療有興趣的讀者將能經由閱讀本書而從中獲益。

Narrative therapy: An introduction for counsellors

ISBN 978-986-191-165-6



9 789861 911656

0-0 3 3 0



敘事治療入門

**Narrative Therapy:
An Introduction for Counsellors**



Martin Payne 著

陳增穎 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

敘事治療入門 / Martin Payne 著 ; 陳增穎譯.--初版.--
臺北市 : 心理, 2008.07
面 ; 公分.-- (心理治療系列 ; 22096)
參考書目 : 面
含索引
譯自 : Narrative therapy: an introduction for counsellors,
2nd Ed.

ISBN 978-986-191-165-6 (平裝)

1. 心理治療 2. 心理諮商

178.8

97011720

心理治療系列 22096

敘事治療入門

作者 : Martin Payne
譯者 : 陳增穎
執行編輯 : 林汝穎
總編輯 : 林敬堯
發行人 : 洪有義
出版者 : 心理出版社股份有限公司
社址 : 台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓
總機 : (02) 23671490
傳真 : (02) 23671457
郵撥帳號 : 19293172 心理出版社股份有限公司
網址 : <http://www.psy.com.tw>
電子信箱 : psychoco@ms15.hinet.net
駐美代表 : Lisa Wu (Tel: 973 546-5845)
排版者 : 龍虎電腦排版股份有限公司
印刷者 : 翔盛印刷有限公司
初版一刷 : 2008 年 7 月
初版二刷 : 2010 年 9 月
I S B N : 978-986-191-165-6
定 價 : 新台幣 330 元

■有著作權·侵害必究■

【本書獲有原出版者全球繁體中文版出版發行獨家授權】

Narrative Therapy

second edition

An Introduction for Counsellors

Martin Payne

English language edition published by Sage Publications of London, Thousand Oaks
and New Delhi, © Martin Payne, 2006

Complex Chinese Edition Copyright © 2008 by Psychological Publishing Co., Ltd.



獻給 瑪麗
我重要的工作伙伴、愛侶
本書謹紀念佩翠西亞（佩特）·柯林斯



作者簡介

馬丁·佩尼 (Martin Payne)

為獨立執業的治療師，並在英國諾爾維屈 (Norwich) 提供治療訓練。他已完成麥克·懷特 (Michael White) 在澳洲阿德萊德 (Adelaide) 的敘事治療密集訓練課程。

譯者簡介

陳增穎

學歷：國立台灣師範大學教育心理與輔導研究所博士

美國伊利諾大學香檳校區教育心理學系諮商心理學組
訪問學者

曾任：國高中輔導教師、大學校院兼任講師及心理師、
永達技術學院學生輔導中心主任

現任：高雄張老師及社區心理衛生中心特約心理師

專長：敘事取向個別與團體心理治療、受苦生命經驗的轉化、
心理師成長、悲傷輔導

推薦序

這是一本令人驚豔且重要的書。馬丁·佩尼是一位英國的諮商與心理治療師，其初始訓練和專長領域為個人中心取向，強調自我、自我實現、真誠一致、接納與同理心等核心理念。接著他受到麥克·懷特（Michael White）及大衛·艾普斯頓（David Epston）的「敘事治療」實務工作影響啟發。他的書告訴我們，他如何理解敘事治療並將之整合至實務裡，甚而影響到他的世界觀。他告訴我們許多他從敘事治療裡發展出的實務工作，也藉此讓他以較肯定與創造性的態度，主動而完整地參與當事人的生命。

在本書中，他也寫出如何費力理解麥克·懷特理念中所傳達出的倫理與哲學意涵。不似大多數最近出版的諮商學著作，這是一本相當基礎的書，同時反映出那些支持與質疑其成效的雙邊觀點。敘事治療前衛與令人費解的本質都很清楚地在馬丁這本書裡得到詳盡的描寫。為了回應「因生活中的問題」而求助的當事人，他的敘事治療取向是支持性、有目標且易於接受的。但同時，敘事治療的概念又與當代其他諮商師和心理治療師的做法有相當大的差異。在某種程度上，這些差異來自新發展的技巧與介入方式（如：寫信給當事人）。但就如馬丁所言，在另一程度上，寫信與其他敘事治療的技巧不僅僅是治療師的技術錦囊，也是理解何謂治療的另一種方式。我自己的觀點是，敘事治療是一種後心理學（postpsychological），這種運動讓我們了解到心理學的模式與概念如何促成葛根（Kenneth Gergen）稱之為「缺陷語言」（language of deficit）的傳播，而且腐蝕集體與共有的生命與關係。馬丁從文化和社會取向的觀點為我們描述與重新思考很多諮商實務的做法。

麥理歐（John McLeod）

丹迪市艾伯泰大學（University of Abertay）



誌謝

我要感謝麥克·懷特撥冗討論本書（按：此指原文書）第一版的架構及內容，並審閱評論第九章，更感謝他的鼓勵。與麥新保（Don Meichenbaum）在電子郵件往返中的對話，有助於我和有創傷後反應的當事人工作。我要感謝麥理歐撥出時間閱讀本書並作序。

我要謝謝麥翠爾（Barrie Mencher）花時間搜尋李維斯（F. R. Leavis）的著作。貝蒂（Rose Battye）、艾默生（Peter Emerson）和夏普（Freda Sharpe）閱讀並評論我早期第一版的草稿。夏普不厭其煩地投入本書，細究討論文字的差異，也常提供出色的修正方向，以及令人信服的論點，使我得以應用在本書上。海沃（Mark Hayward）慷慨地提供他在鷹架對話（Scaffolding Conversations）上的筆記，增加我對實務的理解。史碧迪（Jane Speedy）對本書第一版敏銳的評論使我重新構思第六章。與艾默生和蕨爾金森（Mary Wilkinson）多年來定期的討論，對我在敘事治療的理解貢獻良多。我要特別感謝蕨爾金森，她引領我走入敘事治療，閱讀和討論本書兩版的手稿，澄清許多不熟悉的概念，更提出很多重要的論點，找出打字和標點符號上的錯誤，更給予我許多支持。

我要感謝所有 Sage Publications 的工作同仁投入本書的計畫與印行，他們的支持與專業是無價的。

所有指導過我的人仍是我學習和靈感的主要來源，鼓舞我去了解人們如何在經歷不公、虐待、失落、困惑、創傷和災難時，仍可活出完整的生命。那些允許我在本書說出他們的故事的案主，也熱切地希望這些故事能使他人受益。

原文二版序

從本書第一版出版至今七年來，敘事治療持續發展，如：在全球舉辦年度研討會，主要創辦者麥克·懷特到全世界各地巡迴演講，以及日益增加的實務工作與著作，也已建立治療師訓練課程。儘管如此，讓我印象最深刻的是它在諮商（counselling）文化裡尚未占有一席之地——我的眼界或許有些狹隘，但是在英國，諮商和家族治療的確仍存有差異。很多家族治療師運用敘事治療的理念與實務對個人、伴侶和家庭進行治療工作，但大部分我所遇過的諮商師對敘事的理念似乎都不太了解。本書第一版主要在彌補這段鴻溝，雖然很高興能得到來自家族治療期刊的迴響，但令人失望的是，只有獲得少數諮商期刊的回饋。

我希望新版能對諮商師及家族治療師提供有用且最新的敘事治療理論概觀與技術。雖然章節順序仍照舊（只多加了一章），本書仍做了很大的更動。不僅重寫以使其更簡明易懂，也援用更恰當的治療實例，修飾誇張或簡略的段落，並且在以麥克·懷特的實務為核心發展理念的架構下，從很多敘事治療師那裡徵引新的觀念。



譯者序

記得十幾年前讀大學及碩士班時，教科書上只有九大學派，時至今日，教科書上所列的學派不斷增加，敘事治療即為其中之一，其聲勢甚至有凌駕「前輩們」的傾向，這顯示諮商師／治療師並非躲在象牙塔中，而是會根據社會及當事人的需要，適度地加以修正或創新。

故事經常變成自我實現的預言，而學習敘事治療過程中最讓我佩服的地方在於，它挑戰主流及強勢文化，重視個人經驗的獨特性，使治療師必須以一種比以前更為個人化，以及對每個當事人更為獨一無二的故事，來取代一般性的、預先決定性的論述。透過從多種角度來探索經驗，治療師實現對當事人的尊重，一種樂觀、積極、正向、謙遜的態度，不評價、不論斷、不病態化、不自以為是；能夠留意到大的系統脈絡的問題，並且評估當事人的資源所在；為了鼓勵當事人對故事做生動的探索與延續，很多的做法可以運用，其豐富令人難以置信，使治療師和當事人都能夠藉此展望未來，不但讓我有躍躍欲試的興奮，也深受感動。特別是「重新入會」的觀念更讓我看到支持的強大力量，使當事人不必再孤軍奮戰，讓關心的人挺身而出，共同對抗受虐的情節，確保個人的地位與尊嚴，反而能重新造成一種社會的解放。

這本書的翻譯前後歷時兩年，要跟讀者說聲抱歉，因為俗務纏身，再加上字斟句酌，使得翻譯進度緩慢，但現在總算可以把好書介紹給大家，著實鬆了一口氣。雖然這只是一本入門書，但卻已涵蓋敘事治療最精要的理念與實務。坦白說，在學習敘事治療時，常有「瞻之在前，忽焉在後」的感受，足見敘事治療仍在發展中。翻譯這本書，希望能讓讀者更容易貼近敘事治療，也讓我為它盡一份小心力，以此表達我的敬意。

增穎 於高雄左營



CONTENTS

作譯者簡介	v
推薦序	vi
誌謝	vii
原文二版序	viii
譯者序	ix
導論	1
Chapter 1 敘事治療概觀	7
Chapter 2 形塑敘事治療的理念	25
Chapter 3 協助當事人描述問題	53
Chapter 4 擴展對問題的視野	85
Chapter 5 問問題	113
Chapter 6 治療性文件	145
Chapter 7 敘說與重新敘說	177
Chapter 8 敘事治療實務一： 憂鬱症治療與從虐待中復原	195
Chapter 9 治療文化假設的新觀點	217
Chapter 10 敘事治療實務二： 創傷後反應與伴侶諮商	249

後記	265
附錄：運用敘事治療實務的協同督導練習	267
參考文獻	271
人名索引（正文頁邊數字係原文書頁碼，供檢索之用）	277
主題索引（正文頁邊數字係原文書頁碼，供檢索之用）	285

第一章

人類關係的意義

孤獨時，

有何快樂可言？

誰能獨樂樂？

所有獨樂樂的人，到底有何滿足感？（*）

——米爾頓（John Milton，一六〇八—一七四，英國詩人）

哭了，但卻不同時表現出來，你的能力就會因此而被淹沒。」
(White, 1989: 5)

我震懾於這段描述所流露出的情感，也為這男孩說怕哭會丟臉的回答所感動。我的好奇心被激起，當我繼續翻閱這本書，另一個段落吸引住我的目光，與我過去生命中的某段時期起了強烈的共鳴：

外化作為治療的一種方法，是用來鼓勵個體去客觀化、但又同時擬人化他們感覺到被壓迫的問題。在這個過程中，問題變成可分離的實體，從被視為問題的個體或關係中分化出去。這些一向被視為是個體或關係中內在的、具有相當固著特質的問題，變得較有彈性且不再那麼束縛人。(White, 1989: 97)

幾年前我深受憂鬱症所苦，稱它為「敵人」。這種方法很有效，但我從未思考為什麼。這段描述是這麼生動，我才了解到藉著給憂鬱症一個無禮的名字，我得以更能跟它劃清界限，更能控制我的生活。

2 這本書就是麥克·懷特 (White, 1989) 的《選粹》(*Selected Papers*)。我開始閱讀懷特及其同事大衛·艾普斯頓的著作，也因此開啟了我從事敘事治療的知性、專業與個人的旅程。

懷特是位於南澳大利亞阿德萊德達爾維屈中心 (Dulwich Centre) 的主任，而艾普斯頓是位於紐西蘭奧克蘭 (Auckland) 家族治療中心的主任。他們已共同或個別撰寫許多本書及期刊文章，通常只在其國家刊行，除了《故事、知識、權力：敘事治療的力量》(*Narrative Means to Therapeutic Ends*) 這本書是諾頓 (Norton) 於 1990 年出版之外 (譯註：中文版由心靈工坊出版)。懷特



或許是兩人當中最多產及最富影響力的。他們也重新思索歐洲和北美家族治療的很多理念，運用其歷史觀、後現代哲學、社會心理學、人類學、女性主義理論和文學理論（White, 1995a: 11-12, 61-2）。敘事治療已跨出澳洲及紐西蘭，在北美和加拿大及其他各地成立，並有越來越多的出版品（例如，Parry & Doan, 1994; Parker et al., 1995; Freedman & Combs, 1996, 2002; Zimmerman & Dickerson, 1996; McLeod, 1997; Law & Madigan, 1998; Parker, 1999; Angus & McLeod, 2004a; Madigan, 2004）。

本書的範疇與型態

在本書裡，「敘事治療」（Narrative Therapy）具有特殊的意義，意指懷特、艾普斯頓及其他實務工作者所發展出來的理念與實務工作。它並未涵蓋特別稱之為「敘事」、使用敘事歷程理念的其他治療師，如心理分析取向治療師史賓斯（Donald Spence）。

懷特很謙虛地表示，他只是「投入這項工作」，敘事治療是屬於所有認同它、並且將它具體表現在平日實務工作的治療師（White, 1997a）。然而，截至目前為止，他的書、文章、公開訪問及跨國研討會已帶領敘事治療的擴展並廣受治療師認同。

懷特一開始並非使用「敘事」這個詞來形容他的工作，他早已撰寫出版許多文章和書籍，強調他的某些理念：「是傑利·懷特（Cheryl White）和艾普斯頓鼓勵我用敘事的隱喻來說明我的工作，並對此種隱喻做更具體的探討。」（White, 1995a: 13）如前所述，敘事的概念也出現在非屬懷特—艾普斯頓「敘事治療」派的治療師中，這常會令人混淆。麥理歐曾告誡說：

所有的治療都是敘事治療。不管你在做什麼，或認為你

在做什麼，只要治療師或當事人是透過敘說和重新敘說故事來得到理解就算。沒有什麼「敘事治療」，沒有單一的做法。要說「敘事治療」是治療市場中的一種全新商品（附帶訓練手冊）是大錯特錯。（McLeod, 1997: x）

3

或許需要一個新名稱。不管怎樣，其他創始治療師並未特別用「敘事」這個詞來定義其工作。當事人向宣稱自己為完形、個人中心、心理動力、認知行為等學派的治療師「說故事」，但是只有懷特和艾普斯頓屬意這個詞，而且其治療工作也特意專注在敘說的歷程與概念。我真的相信，懷特和艾普斯頓已發展出一套獨特、一致的工作方式來界定「敘事治療」，即使它無可避免地會讓其治療工作的其他部分晦澀難懂。懷特及其同仁視敘事治療為發展中的、共同合作的實務，但有些技巧和方法仍是其治療法所特有，是有志於學習此法的治療師該學習的。這些技巧在後續的章節中大多會描述到，但本書是入門書，不是手冊，因而無法提供精熟此治療法的全套系列規則。

在我的觀念裡，（家族治療）仍然開放且多元，我認為這也許是它最重要的長處。家族治療不是「封閉型的商店」。（White, 1995a: 78）

我還在學習如何從事治療——我不是「麥克·懷特治療師！」（White, 1997a）

當我請教懷特他能在本書看到什麼，以及該刪減哪些時，我預期得到的回答是：「確定你有強調外化」或「要涵蓋敘說和再敘說的描述」。結果他提到的是：「我希望聽到你自己的聲音，你自己對這項工作的發現，這項工作在你自己的生命中引起共鳴的方式，以及你的生命促成你投入這項工作的方式。」這本書是