

張老師文化

# 敘事治療的工作地圖

麥克·懷特 Michael White 著

黃孟嬌 譯



敘事治療大師麥克·懷特最重要的代表作  
凝鍊敘事治療工作實務技巧與探索之精華

審閱 吳熙瑁

美國哈佛大學教學創構醫院「婚姻與家族臨床中心」顧問與督導

誠摯推薦 金樹人

台灣師範大學教育心理與輔導系 / 所兼任教授

of narrative practice

麥克·懷特詳介敘事治療實務的六大技巧：外化對話、重寫對話、重組會員對話、定義式儀式、突顯特殊意義事件的對話、鷹架對話，及清楚說明如何在臨床工作中應用這些技巧。為了因應需求，麥克明確地展示這些年來用過的地圖，使他發展出來的治療過程更為透明，敘事治療的工作地圖旨在：

- 以協助找到非特定、非事先決定的目的地。
- 清楚指出各種不同的路徑，可以引領我們到想去的地方。而且這些路徑可以系統化，成為經常出現的常客。
- 開啟各種和人們互動的可能性，讓他們得以探索自己生命中一向受到忽略的範疇。

麥克·懷特相信地圖形塑出治療的探索之路，使治療師的工作與個人生活中發展出的故事都更為豐富，可以成為靈感的來源。

*maps*  
of narrative practice



諮商／心理治療／敘事治療／故事  
ISBN 978-957-693-728-6



00320

9 789576 937286



教育輔導系列 N86

## 敘事治療的工作地圖

Maps of Narrative Practice

作者→麥克·懷特 (Michael White)

譯者→黃孟嬌

審閱者→吳熙琄

校閱→周志建

責任編輯→張慧茵

封面照片提供→Dulwich Centre

封面設計→徐璽

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

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

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 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 (讀家心聞)

登記證→局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷→2008 年 11 月

初版 3 刷→2010 年 4 月

I S B N→978-957-693-728-6

定價→320 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→立全電腦印前排版有限公司

印製→永光彩色印刷股份有限公司

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

MAPS OF NARRATIVE PRACTICE

Copyright © 2007 by Michael White

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

Through Bardon-Chinese Media Agency

Complex Chinese traditional copyright © 2008 LIVING PSYCHOLOGY

PUBLISHERS

All rights reserved.



五印製成紙大豆油墨在確保實力

國家圖書館出版品預行編目資料

敘事治療的工作地圖／麥克·懷特 (Michael White) 著.

--黃孟嬌譯.-- 初版.-- 臺北市：張老師, 2008.11

面；公分.-- (教育輔導系列；N86)

參考書目：面

譯自：Maps of Narrative Practice

ISBN 978-957-693-728-6

1. 心理治療 2. 心理諮商

178.8

97019381





中青院 13 000003233



張老師文化

# 敘事治療的工作地圖

麥克·懷特 Michael White 著

黃孟嬌 譯



of narrative practice

# Michael 的花園

吳熙瑁 獻詩

2008.8.26

台灣 台北

走入 Michael 的花園

慢 看

一波波香氣襲來

震撼著快歇息的身體

隱喻的外化 帶出可察覺的距離

行動與意義的藍圖 在生命中相互激盪

靈魂的意圖 如寶藏般被探索

Vogosky 架構 發展的可能性

Bruner 堅持 意義的創造 而非真相的觸及

Bucheland 堅守 無邊的想像帶來無盡的開始

園丁一一 搭上花架 堆入沃土

園丁已去的寂靜花園

花香依舊

深情化爲給養

仍滋養著 一園的燦爛

澳洲的異草奇花

植入中文的土地

期待 接手汗漬未乾的花鏟

呵護 一園 不息的繁花

Say hello again, to Michael

Michael, 請看那繁花

# 目錄

Michael的花園	吳熙瑁	002
前言	開啓夢想的地圖	007
<p>我知道這些地圖會為我開啓和人們互動的各種可能性，讓他們得以探索自己生命中一向受到忽略的範疇。這為人們指出許多不同途徑，用他們未曾想像的方式看待自己的問題和困境。</p>		
第一章	外化對話	011
<p>外化對話藉由將問題客觀化，為原本將問題視為內化的想法解套。將問題客體化，使個案能將自己和問題切割；問題就是問題，問題不等於人。</p>		
第二章	重寫對話	055
<p>重寫對話邀請個案繼續發展並述說生活的故事，也幫助個案納入某些較被忽略卻具有潛在重要性的事件與經驗。這些事件與經驗並不在主要故事線裡，它們可被視為「特殊意義事件」或「例外」。</p>		
第三章	重組會員對話	115
<p>重組會員對話提供個案機會，重新修正與生活相關的組成成員：提升或貶抑某些組成成員的地位；重視或廢除某些組成成員；為對個人自我認同重要的聲音賦予正當性，或因不重要而撤銷其會員資格。</p>		

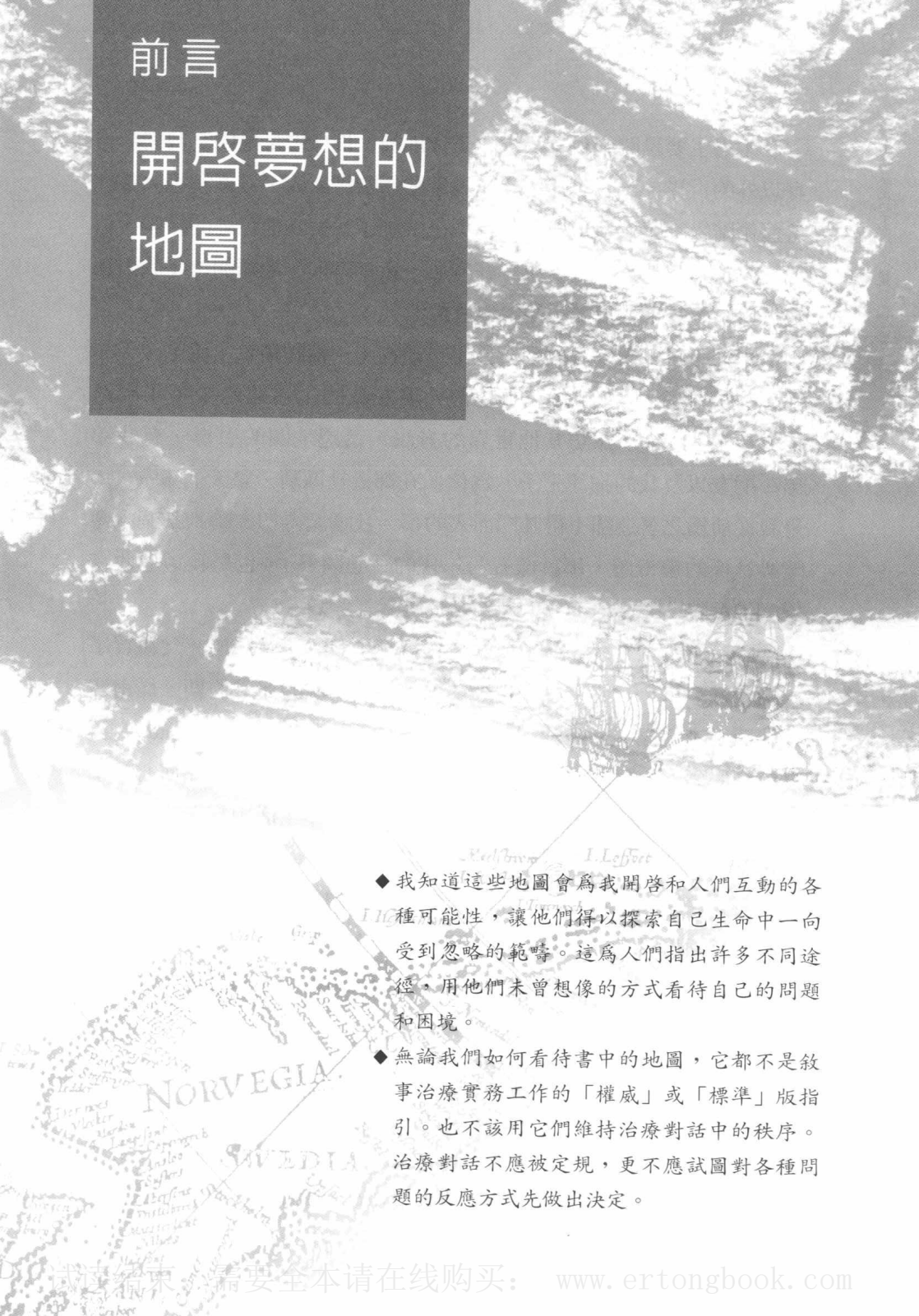


第四章	定義式儀式	145
	定義式儀式技巧促使認可的傳統再現，可能會引起這些（定義式）儀式當事人的強烈共鳴。（這樣的）結果會產生豐富的故事發展，更能感受到個人主權，並提供基礎讓個案能繼續面對他們的困境與憂慮。	
第五章	突顯特殊意義事件的對話	191
	突顯特殊意義事件的對話讓個案有機會為自己的生活目標發聲，根據自己的價值發展出更強烈的生命熟悉感。就如同提供跳板，讓他們準備好行動來面對問題及困境。	
第六章	鷹架對話	227
	在實務治療脈絡中，治療師扮演重要的角色，為潛在發展區搭建鷹架，也召募其他人一起參與。這種搭建鷹架的技巧，使個案得以逐漸與熟知的事物拉開距離，邁向更多新的可能性。	
結語		251
再說哈囉：永懷麥克·懷特	大衛·艾普斯頓	254
建議閱讀		266
參考書目		268



前言

# 開啓夢想的 地圖

The background of the page is a historical map of Scandinavia, showing the regions of NORVEGIA and SVEDIA. The map is rendered in a light, faded style. In the upper right portion of the map, two large sailing ships with multiple masts are depicted on the sea. The map includes various geographical labels and a compass rose.

◆我知道這些地圖會為我開啓和人們互動的各種可能性，讓他們得以探索自己生命中一向受到忽略的範疇。這為人們指出許多不同途徑，用他們未曾想像的方式看待自己的問題和困境。

◆無論我們如何看待書中的地圖，它都不是敘事治療實務工作的「權威」或「標準」版指引。也不該用它們維持治療對話中的秩序。治療對話不應被定規，更不應試圖對各種問題的反應方式先做出決定。

本書主要是關於敘事治療的工作地圖。爲什麼是地圖？我對於自身以外的世界，十分著迷。我成長於藍領階級家庭，社區裡也大都住著藍領階級。雖然這種成長環境似乎限制了我與其他世界的接觸，但我一直都對其他世界抱著濃厚好奇心。童年時期，地圖開啓了我對那些世界的夢想，讓我在想像中遨遊各地。

十歲生日那天，我收到一份生日禮物：一輛腳踏車。直至今日，那仍是我生命中最有意義的禮物（現在我的生活還是少不了腳踏車）。如今我有了探訪其他世界的方法，透過地圖的引導，有我弟弟、朋友以及我的狗「王子」爲伴，在鄰近社區騎一整天的車——那是我從前爲之著迷卻不得其門而入的事。我還記得初次騎到某個中產階級社區的驚奇感，那就像五〇年代的「美國夢」，也是我透過收音機、告示牌（billboard）和少數雜誌才得以認識的世界。

踏出原生世界後，最重要的一次冒險是我十三歲那年。父親買了一輛「好」車，我們全家打包，準備生平第一次的露營假期，從南澳大利亞南方往東經過維多利亞、大洋路（the Great Ocean Road），再一路到墨爾本。對於這次旅途上看到的廣大世界，我沒有任何心理準備。我遇到各種地理上的景觀、疆土，都是原本生活中想像不到的。直至今日，那次旅程仍鮮明地印在我腦海裡。

每天傍晚，在煤油燈光下，我傾注全神觀看地圖。這對我在這趟旅程的參與度具有重要意義，也讓我在這次假期中總是保持清醒。每天出發前，我們並沒有設定特定的目的地，只計畫了幾種可能性，我們的共同心願就是要發現美好的風景。

鄰近地區的探索，以及那次值得紀念的南澳大利亞之旅，對我都是遙遠的過去了。直到現在，無論是以工作爲目的的旅行，或偶爾在飛機上爲跨國旅行做準備時，我仍會利用機會，全神觀看地圖。此生對地圖的著迷，引領我在工作上把它當成一種隱喻，與爲了各種問

題、困境來找我諮詢的個案對談。當我們一起坐下時，我知道，我們即將踏上一段沒有特定目的地的旅程。我也知道當我們接近目的地時，也將同時踏入其他不同的經驗世界。

從許多地方都顯而易見的是，我知道這些旅途中的冒險，並非在確認已知的事物，而是讓人期待生活中的那些可能性。例如，在治療對話脈絡中，個案會調整他們的目標，做出一開始無法預見的改變。曾有人在治療對話初期，設定要讓自己變得更獨立，卻在對話當中丟棄這個想法，轉而追求能更坦然地接受一段親密關係。曾有一對夫妻原本想化解關係中的各種歧見，但在治療對話中期，轉而希望能夠了解並欣賞彼此的不同點。

我在本書中檢視的地圖，就像其他地圖一樣，能做為旅途的指引。不同的是，這段旅程陪伴的對象是遭逢生命困境或問題的人。如同其他地圖，這些地圖能協助我們找到非特定、非事先決定的目的地。再者，書中呈現的地圖，清楚地指出各種不同的路徑，可以引領我們到想去的地方。這些路徑可以系統化，成為經常出現的常客。為了因應需求，我明確展現這些年來用過的地圖，讓我發展出來的治療過程更透明。我要強調，無論我們如何看待書中的地圖，它都不是敘事治療實務工作的「權威」或「標準」版指引。

身為這些地圖的創始者，我必須強調，並不是用它們維持治療對話中的秩序。治療對話不應被定規，我也不會試圖對各種問題的反應方式先做出決定。我知道這些地圖會為我開啓和人們互動的各種可能性，讓他們得以探索自己生命中一向受到忽略的範疇。這為人們指出許多不同途徑，用他們未曾想像的方式看待自己的問題和困境。

地圖形塑出一段治療的探索之路，人們突然發現自己想以全新的方式看待自己的生活，對過去所拋棄的面向重拾好奇心。他們樂於尋求曾被自己忽視的自我認同，偶爾也會以自己對問題的回應而自豪。

我相信地圖形塑出治療的探索之路，使治療師的工作與個人生活中發展出的故事都更為豐富，這能成為靈感來源，至少對我而言的確如此。

在課程中人們會問到，在實務治療中為何必須有地圖？我的回答是「它並非不可或缺」。但我相信，在發展治療對話的過程中，我們都會參考某些意見，只不過這些參考意見可能行之有年，已被視為理所當然，缺乏批判的思考。對我來說，這種發展有點危險，因為我們會受到種種既有實務治療的潛在限制，忽略前來諮商的個案會面臨什麼後果。談到這裡，我很樂於看見，並非所有人都只注意到「地圖」與「旅程」的隱喻，整個世界仍有許多在治療實務時可使用的隱喻。我樂於見到有人致力於將本書的概念，連結到其他不同的隱喻。

我也應該指出，不熟悉這種地圖敘述的治療師，一開始可能會覺得這種技巧有點嚇人或不自然。但你也該知道，在進入治療對話的新領域時，都得花上一段相當長的時間，才能感到熟悉並游刃有餘；而且訣竅只有一個：練習，練習，再練習。

有趣的是，嚴格的練習才能造就出純熟——生命中最具自發性的事，就是我們練習最多的事。如同展現高超即興演出的音樂家，治療對話的精彩即興呈現，是建立在小心、專注地發展治療技巧上；而我們的技巧可以不斷精進，沒有終點。

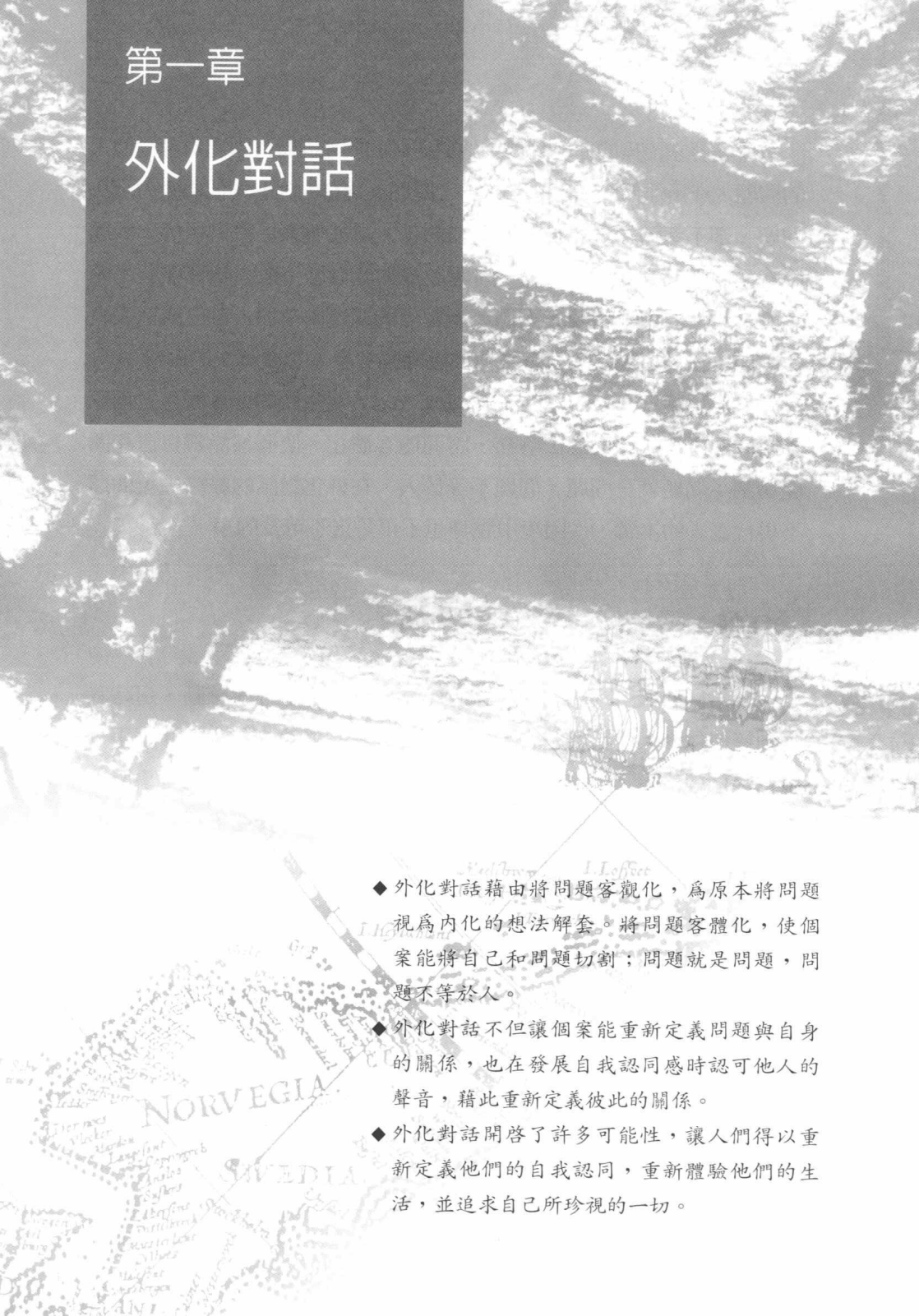
我將自己的治療實務工作視為永無止境的學徒生涯，我知道在治療對話領域中貢獻自我，永遠達不到讓我完全滿意的境界。到目前為止，我認為只要有機會重來，每項治療對話的成果都有改進的空間。這種想法並非在貶低或否定自己的能力，也絲毫沒有減低我從工作中獲得的樂趣；相對地，只是身為治療師總是以反思的觀點看待自己。

邁向未知旅程時，手中握著地圖，總讓我充滿參與感。我希望藉由本書，讓人感受到我在敘事對話這條路上所感受到的種種喜樂與著迷。也希望書中所呈現的圖表，對正在實踐治療探索的你有用。



# 第一章

# 外化對話

- 
- ◆ 外化對話藉由將問題客觀化，為原本將問題視為內化的想法解套。將問題客體化，使個案能將自己和問題切割；問題就是問題，問題不等於人。
  - ◆ 外化對話不但讓個案能重新定義問題與自身的關係，也在發展自我認同感時認可他人的聲音，藉此重新定義彼此的關係。
  - ◆ 外化對話開啓了許多可能性，讓人們得以重新定義他們的自我認同，重新體驗他們的生活，並追求自己所珍視的一切。

許多尋求治療的個案相信，他們遇到的問題同時反映出自身或他人的問題，或是他們與別人的關係出了問題。這樣的理解讓他們致力解決問題，卻不幸地總是發現問題更加惡化。這使個案更堅定相信：問題確實反映了某種「事實」——問題一定在於自己、他人或種種關係的本質與特性。簡單地說，人們逐漸相信問題是內在的，自己或他人就是問題所在。這種信念只會讓他們更深陷於原本想要解決的困境中。

外化對話（externalizing conversations）藉由將問題客觀化，為原本將問題視為內化的想法解套。將問題客體化，使個案能將自己和問題切割；問題就是問題，問題不等於人。在外化對話的脈絡中，問題不再代表人的本質，從困境中脫身也不再是遙不可及的事。

## 傑弗瑞

我陪同前來會談的夫妻下樓時，察覺到會客室裡有騷動，這時我聽到接待員令人安心的聲音。騷動平息，我想無論先前發生什麼事，現在都已經沒事了。這對夫妻預約下次會談時間，於是在行事曆上查閱下一場諮商，我將和一個家庭碰面——貝絲、安德魯以及他們的兒子傑弗瑞。這是第一次會面，我走進會客室，沒人在裡面。

我發現街上傳來愈來愈高亢的聲音，決定一探究竟。就在我快走出去時，差點被迎面而來的女人撞扁。她慌張地說：「對不起！對不起！你是麥克·懷特嗎？」我遲疑了一下，心裡想著接下來可能發生的事，並回答她我是。這個女人很快地說明，她兒子傑弗瑞把會客室裡的搖搖馬帶到街上去了。傑弗瑞知道這條街尾有賽馬跑道，看起來他想去試一下。貝絲、安德魯，甚至連我們的接待員都跟著他，想說服他現在不適合做那件事。情況惡化成一場角力，但貝絲向我保證情況已經穩定下來，其他人待會兒也會進來。

當然，很快地我們都坐在訪談室裡，貝絲、安德魯坐在椅子上，傑弗瑞坐在搖搖馬上。那隻馬多長了一雙腳，可能還有近視，能壞的地方差不多都壞了。我很好奇，但決定先詢問貝絲和安德魯此行的目的。爲了回答我的問題，安德魯霍地起身到我面前。起先我以爲他站錯地方，心想或許他有輕度近視。幸好後來發現他沒有惡意，其實是要擋住我身後那塊差點掉下來打到我的白板。雖然這件事讓狀況有點混亂，但我相當感謝他。幾分鐘後，貝絲和安德魯試著在這個房間裡建立秩序，情況還不錯，我利用這個機會再次問他們來這裡的目的。

安德魯：我以爲你很快就能猜到。

麥克：是近視的問題嗎？

安德魯：什麼？

麥克：沒什麼。我想還是由你自己來說比較好。

安德魯：好吧！我想你一定猜得到，我們實在拿傑弗瑞沒辦法。他得了注意力缺失過動症（ADHD），已經有兩個小兒科醫師和一個教育心理醫師證實了。

貝絲：嗯，我想傑弗瑞的生活幾乎都被這件事主導，最近我們才知道問題出在哪裡，我們正開始學習關於ADHD的種種事情。

麥克：所以這個診斷是最近的事？

貝絲：今年初我們才確定，大概八、九個月了，不過之前我們已經懷疑了很久。

麥克：知道後，你們有什麼想法？

貝絲：我們鬆了口氣，對不對，安德魯？

安德魯：對，我們都鬆了口氣，至少我們知道這種病的名字。

麥克：那你們期待我做什麼？

安德魯：我們剛見過另一位小兒科醫生，得到一些藥物方面的資訊，他建議我們來找你。他說你看過很多像傑弗瑞這樣的孩子，