

Narrative Therapy

你是在演繹屬於自己的故事，
還是一直在演別人的戲？

簡易敘事治療 訓練手冊

陳智達
——
著



敘事治療是一種輔導訪談方略，
原理是協助當事人透過敘述自己的故事，
探索內外資源，從而緩減問題的殺傷力。

這手冊是因教學及研究需要，
為學員及研究人員而編寫，
重點闡述一個五步走的反思答問循環。

摘要

挫敗，總好像懂得輪迴。當你打爛砂盆問到篤，你會發現你最深層的人生劇本。你是在演繹屬於自己的故事，還是一直在演別人的戲？敘事治療是一種輔導訪談方略，原理是協助當事人透過敘述自己的故事，探索內外資源，從而緩減問題的殺傷力。這手冊是因教學及研究需要，為學員及研究人員而編寫，重點闡述一個五步走的反思答問循環。

作者簡介

陳智達，英國倫敦大學哲學博士，香港浸會大學社工系副教授，研究環繞身份建構、敘事實踐、科技媒介，任教理大及浸大敘事治療課程多年。

目錄

摘要

作者簡介

緣起

第 1 章：敘事為什麼能帶來治療？

- 1.1. 「問題」是由社會與個人論述共同建構
- 1.2. 「敘事」是具體情節與抽象意義的互動
- 1.3. 「訪談」能帶動反思與變革

第 2 章：敘事治療的發展軌跡

- 2.1. 最古遠廣義的敘事治療
- 2.2. 近代專門化的敘事治療
- 2.3. 邁向扼要簡明

第 3 章：簡易敘事治療

- 3.1. 基本態度：探究
- 3.2. 掌握層階與臨界點
- 3.3. 循環遞進
- 3.4. 五層基本提問
 - L1. 命名聚焦（Naming）
 - L2. 扣連經驗（Connection）
 - L3. 反思評價（Evaluation）
 - L4. 尋根而立（Identity）
 - L5. 計劃應對（Plan）

3.5. 在群體中訪談

3.6. 善用科技媒介促進訪談

第 4 章：訪談實例

4.1. 模擬例子

4.2. Michael White 的例子

4.3. 訪談全文剖析

後記：大道至簡

參考資料

緣起

每個人或多或少也有遇上挫敗的時候；這可能是工作、學業、家庭、愛情、人生意義，各種難處，因人而異。當我回想自己及別人經歷挫敗的情境，我留意到我們有時或會無助到一個點，忘記了自己懂得解決問題，更甚的是忘了自己是誰。例如，我認識有些朋友為了愛人不斷犧牲，不經不覺放棄很多東西。過了某些年月，付出到了底線，逐漸發現迷失自我，甚至得不償失，滿身傷痕。又例如，有些朋友自幼依循教規，好一個標準信徒。到了某年某月，發現自我輪廓模糊，變得因循虛偽，沒有支點，一切在理念中，幻想中。

人生路上，很多時不是在眾多色彩斑斕的選項中選擇哪條路最精彩，而是在爛鬼選項中考慮自己甘願為哪條路受折騰。那一面是自己最真切追求的一面，是真實不虛，無法自欺。本小冊子要介紹的訪談方法，不是助人解決問題，而是助人探索及鞏固那個能夠真正幫助他們解決問題的「自己」。

在敘事治療的路上，我得到不少幫助與啟迪。敘事治療是一種輔導方略，旨在協助當事人透過敘述來探索內外資源，從而緩減問題的殺傷力，使當事人更有力地應對困難。敘事治療不是說教式地改變當事人，而是讓當事人透過自己的說話改變自我及社會氛圍。

寫這小冊子的時候，我是香港浸會大學社會工作系副教授。近十年來，我在不同的大學任教敘事治療，得悉不少朋友對這輔導學派深感興趣，但敘事治療當中的理論與詞彙有時又會令初學者略感抽象。在國際間，敘事治療的討論相當精彩，但相較其他輔導學派，它在實際操作方面也算不上簡明扼要，例如同一歷程有不同的名目，亦有不少內容相似而名稱不同的技巧套路。不拘一格，兼收並蓄，有利創新，但也令初學者眼花繚亂，令訓練及檢討難以系統地進行。

基於教學及研究需要，加上面對普羅大眾的培訓經驗，我在敘事治療的基礎上，發展了這簡易版本。簡易敘事治療，是一個五步走的反思答問循環。誠然，我的整理仍有改善空間。惟盼拋磚引玉，願各界友好不吝指正。

第 1 章：敘事為什麼能帶來治療？

1.1. 「問題」是由社會與個人論述共同建構

身份意識是問題與苦難的一個重要根源。

個人苦難與問題，有客觀基礎，但也有部分是自縛他纏的結果。個人對社會事件或自身際遇的觀感，視乎個人當刻抱著怎樣的身份意識，繼而營造了一個怎樣的視角。試用這個例子，比較兩個情況：

片段一，你在超市內看到人家小童不小心把架上蘋果推倒，遍地開花，好些還弄破了，職員也忙著收拾，好不狼狽。此時，你心裏可能感到驚訝或心中暗笑，食花生看表演，若然心情好還可能會上前幫忙；此時，你的身份是旁觀者。

片段二，你在超市買蘋果，過了收銀處，付了費。忽然，你袋滿蘋果的膠袋穿了，弄得滿地蘋果，好些還弄破了。你心理的反應應該是——肉痛！然後著眼你的蘋果如何破爛；此時，你的身份是消費者，是蘋果的擁有者。同樣是超市的蘋果，同樣遍地開花，同樣破爛。為什麼人家的蘋果不會痛，但你的蘋果會痛？仍在架上的蘋果是超市的，但你付費後的蘋果是屬於你的，因此那些蘋果特別矜貴。

再舉多個例子，比較兩個情況：

片段一，你在街上看到一對男女背影，溫馨地牽手輕吻，好不浪漫。你心裡應該認為這是一般行為，根本不會覺得這是一回事。

片段二，你在街上看到一對男女背影，溫馨地牽手輕吻。然後，仔細再看，你發現當中一位原來是你的老公／老婆，你應該笑不出來，傷感惱怒。同樣是一男一女，同樣是牽手輕吻。男女談情親熱等是閒事，但你自己的男人／女人跟人家親熱便不得了！因為你是他／她的某某，他／她是屬於你的。

身份意識與擁有什麼、不擁有什麼，關係密切。個人與身外事物的關係，塑造了某刻的身份意識，營造了某個視角。佛家說的我執，某程度也是這個道理。

那麼，到底是誰人決定個人應該擁有或不應該擁有什麼的呢？例如，一個人應該有樓、有車、有財產、有事業、有伴侶、有兒孫，這些「應該」是誰定的呢？

先回想一下，一個兩歲的小朋友是如何學習稱呼「自己」及如何得悉自己喜歡什麼的呢？若然是玲玲喜歡食糖，她說：「玲玲鐘意食糖糖」還是「我鐘意食糖糖」呢？如果你細心觀察，你會留意到一兩歲的小朋友是用自己的名字來稱呼自己，即是會用你稱呼她的那個名字來稱呼自己。在整個成長過程，我們是累積了別人對自己的稱呼與形容，然後我們才學懂什麼是「我」。「我」其實是個代名詞，這個代名詞是承襲了外人對我們的形容，外人定義的應該與不應該。今天，當你說這個「我」字的時候，未知你是承襲了、抄襲了、成全了多少人對你的期望呢？這些期望又是否真的屬於你「自己」？

不少哲學家早已指出，自我觀基本上是一種詮釋，人是透過理解外物來定義自己[5, 21]。心理社會學也一直指出自我身份的社會性，認為自我可以被解釋為主體的「我」（英語中的 I）和客體的「我」（英語中的 Me）之間的反覆辯證，自我亦隨人生階段不斷演化[7、22、23]。

Michel Foucault 進一步從一個帶有文化政治色彩的角度去闡釋這自我建構的歷程。Foucault 便認為不少個人問題其實是權力與論述的問題，所謂個人問題其實是由幾層相互關聯的社會實踐營造出來的[24、25]。首先是分隔（Dividing），社會的管治者通過分配一系列以缺失為本位的身份來把人們區分，例如無家者、窮人、精神病患者、體弱多病的人；第二是將這些分類客體化（Objectification），各類專家、學科會將人的身體分門別類，每種類別有相關的知識系統支撐；第三是規範化（Normalizing），助人專業發展出各類社會控制機制，使人們從這些標準及制度來規範自己。如此，身份意識的發展，潛移默化了外在價值標準，然後這內化了的價值標準會導引外在言行，進一步強化了原初那些本來是「身外物」的標準。這循環周而復始，緊扣著論述及權力。Foucault 的理論，正是敘事治療學派的一個核心理論根源。

由此觀之，個人的身份意識，並非客觀不變的存在物。很大程度上，這是宏觀論述與個人敘述互相配合建構出來的產物。既然身份意識（繼而是看問題的視角）是被論述出來的產物，那麼我們可否透過再論述的過程來改變身份意識呢？

第 2 章：敘事治療的發展軌跡

2.1. 最古遠廣義的敘事治療

敘事，簡單地說就是說故事。敘事是人們理解自我經歷的方式。

廣義而言，敘事取向的輔導工作包括不同形式的敘事活動，例如演講、說故事、文學、戲劇、日常的口語表述等等。敘事，顧名思義，就是我們如何敘述一連串發生的事[1]。

最早討論敘事原理的系統著作可能是公元前四世紀，亞里士多德（Aristotle）的《詩學》（*Poetics*）；這是影響西方文明的一部理論作品，為西方文學奠定了基礎。《詩學》主要談及悲劇、喜劇和史詩。亞里士多德考究藝術後，對藝術作出很吊詭的結論：一、藝術的本質是模仿，即反映現實；二、藝術的類型又決定了現實是如何被反映。對亞里士多德而言，用詞、節奏（規律性的重複）、韻律（節奏的變化）、和聲和旋律是詩的結構元素。敘述是模仿角色的方法，這可以是第一和第三身敘述交替使用，又或是大部分時間是角色發言及對話的第一身敘述，偶爾夾雜第三身敘述。戲劇的結構包括情節、角色、思想、用字、旋律、戲劇景觀。他認為，敘事的整體鋪排是個三段式結構，戲劇就是對整個行動歷程的表示，整體上有起點、中間和終點的。

近代文學、輔導學及腦神經研究也呼應著二千年前亞里士多德的見解。科學研究有充分證據說明，人類敘事的基本框架是個三段式結構，有開始、中間、結尾，呼應著人類那富有時間感的思維結構（過去、現在、將來），因此敘事結構也被認為是人類記憶的基本單元[2-4]。

現代社會學、心理學、哲學也有討論認為自我身份的建構是一個敘事過程[5-7]。在教育、社會工作及心理學等領域的研究中，敘事分析本身已被視作一種獨特的研究方法[1]。在應用層面方面，坊間有大量不同名目的工作方法，也會被概括形容為敘事取向的工作方法，例如各類說故事活動、文學創作、教育劇場、心理劇場、藝術表達等等。

簡易敘事治療訓練手冊

作者：陳智達

編輯：青森文化編輯組

封面設計：Spacey Ho

出版：紅出版（青森文化）

地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 樓

出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517

電郵：editor@red-publish.com

網址：<http://www.red-publish.com>

ISBN：978-988-8868-86-5