

心靈充電站

「敘事心理學讀書會」讀書筆記

諮詢中心「敘事心理學讀書會」這學期選讀的，是本校退休教授黃素菲老師的著作《敘事治療的精神與實踐》

數不清這是第幾個學期周二晚上讀書會了，這學期選讀的是本校退休教授黃素菲老師的著作《敘事治療的精神與實踐》；這本書是素菲老師15年來深耕敘事心理學研究、教學及實務經驗，爬梳敘事治療大師們的核心思想、華人案例及東方佛道思想，說明敘事治療的核心世界觀，與西方後現代哲學密切相關的敘事理論，經由閱讀著作與讀書會中的討論，讓這幾次的周二晚上讀書會充滿豐富的火花。

敘事治療的創始人麥克·懷特（Michael Whitet）和大衛·艾普斯頓（David Epston）認為：「故事取向的治療不是為了建立普世皆準的真理條件，而是要將不同時間的事件連接在一起，敘事的模式不是要帶來確定性，而是要帶出更多不同的視野。」不難在這一句話中，看到敘事治療已是屬於後現代心理學位置。

對比於現代與後現代理論的演變，我們可以看到敘事治療是從傳統的邏輯實證走到視角論（perspectivism），從專家知識（異中求同）走到地方知識（同中求異），從客觀真實走到了主觀真實（多元）；更是從結構主義觀點（structuralist view），發展到後結構主義觀點（post-structuralist view），看重歷程（process）、可變性（variable），更是建構的（constructionism）、關係性的（relationalize），因此所呈現出來的思維是深入的、流動的、要思考的、活潑複雜、生動與自然流露。

敘事治療認為，我們每個人都有權力成為自己生命故事的作者、將自己的經驗說成獨特生命故事

敘事治療認為，我們每一個人都有權力成為自己生命故事的作者，我們將自己的經驗說成獨特生命故事，不必經由專家或權威認可，甚至要鬆綁被權威的社會論述形塑成的「問題」故事，將「問題」與人分開，由人作為解決「問題」的專家，重新找回創作生命故事的作者權。敘事治療有幾個重要的假設：

1. 故事是經驗的基本單位。呂格爾說：「敘說之於人就像大海之於魚」，魚離開水就無法存活，猶如人離開故事就失去意義」。
2. 人從來就不是問題，問題才是問題。敘事治療師運用將人和問題分開來開啟治療的空間。問題是用來發現到底一個人的生活中有什麼是最有意義的，只有當人與問題綁在一起，把「有問題的人」視為「問題人物」才使人成為問題。
3. 人是自己問題的專家。看重來訪者本身對問題的在地知識（local knowledge）。當認真重新修訂根植於生命過往的種種事件時，我們是自己生命故事主要的作者。
4. 強調反思性理解。敘事治療師協助來訪者對於自身行動的反思。當我們回顧生命經驗時就進入對於過去經驗重新組建的狀態，也就進入對生活事件和經驗的反思的行動，而這就是進入了布魯諾（Bruner, 1986）指稱的「意識藍圖」（landscape of consciousness），麥克·懷特稱為「自我認同藍圖」。

5. 重視主觀意義。敘事治療師看重來訪者對生命經驗的意義塑成。來訪者在敘說自己的生命故事所使用的語言，有如熨斗一般，將來訪者漂浮著的經驗燙貼在生命的平臺上。語言也有如經驗的凝固劑，經由語言而將難以捉摸的、游離不定的經驗塑形。敘說轉向敘說者的內在秩序和意義，敘說捕捉生命經驗並為這些生命經驗命名。

6. 自我認同是社會建構的結果。強調人是自己生活的詮釋者。這些社會文化脈絡包括種族、階級、性偏好、性別、和邊陲的權力關係等，現代主義說：「你是誰？」而敘事治療問的不是「你是誰」，而是：什麼使你成為自己？(It's not who you are, but what hold who you are.)

7. 從主流故事中開創出貼近渴望的替代故事。通常來訪者會對自己的生活和關係驟下單薄的結論，這些結論經常助長人自認在某些方面有所不足，使人難以利用他們的知識、技巧和能力。而其實，一個人的生命是被許多看不見的故事線組合起來的，敘事療法就是尋找看不見的故事線和增強這些故事線，試著找出替代故事，豐厚故事的多元視角。

在這幾個敘事讀書會晚上，成員們透過不同的活動練習，除了學習敘事心理學的理論知識之外，更藉由成員間的互相訪問，讓大家更靠近了自己，這個歷程正如敘事治療裡的真實感受：「我們經常不是知道了才說，而是說了才知道」。下個學期，如果你有空，歡迎來參加山腰的讀書會，共同體驗周二晚上透過閱讀帶來的美好！

<整理 / 許伶楓 諮商心理師；圖 / 祕書室>

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [友站連結](#) [上期電子報](#) [校友服務](#)

發行人：郭旭崧 總編輯：陳怡如 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：創創數位科技 瀏覽人數：**1 2 3 4 0 3 3**