

# 叙事治疗的西方哲学渊源

肖凌<sup>1</sup>, 李焰<sup>2</sup>

(1. 沈阳师范大学 心理系, 沈阳 110034; 2. 清华大学 心理咨询中心, 北京 100084)

**摘要:** 叙事治疗是后现代心理治疗的一个分支, 兴起于上世纪 80 年代。其理论源于后结构主义、社会建构论和福柯思想。后结构主义中对“意义”和“自我认同”的不同解读, 社会建构论中对“现实”概念的独特阐述以及福柯在知识/权力上与众不同的观点都为叙事治疗奠定了深厚的哲学基础。

**关键词:** 叙事治疗; 后结构主义; 社会建构论; 福柯思想

**中图分类号:** B8409 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-5184(2010)05-0029-05

叙事治疗作为后现代心理治疗中具有典型意义的疗法, 兴起于 20 世纪 80 年代, 由澳大利亚的迈克尔·怀特 (Michael White) 和新西兰的大卫·艾普斯顿 (David Epston) 创始。但“叙事学”一词最早是由托多罗夫 (Todorov) 首次提出的 (1969 年); 1979 年, 心理学家萨宾在美国心理学会的年会上首次提出了“经验和叙事结构”的观点, 阐述了叙事对意义的建构、人格形成的作用; 1986 年, 萨宾的《叙事心理学: 人类行为的故事性》一书标志着叙事心理学作为一个正式的领域开始从心理学家族中显现出来<sup>[1]</sup>。

叙事, 顾名思义, 就是叙说故事, 通过来访者与咨询师的对话, 使“问题故事”转化为“较期待故事”的过程。因此可以说, 故事是了解叙事治疗工作方式的核心。而如何对故事进行建构、阐释和理解, 不仅需要叙事工作者掌握一定的治疗技巧, 更重要的是领悟其背后深刻的哲学思想, 也只有这样, 咨询师的力量才会更加丰厚和坚定。

叙事治疗作为后现代心理治疗的中坚力量, 主要受到后结构主义、社会建构论和福柯思想的影响。虽然后现代主义的思想也是众说纷纭, 没有达成完全一致的观点, 但其主流思想还是比较整齐划一的, 所以在介绍叙事的三个哲学渊源时, 会有很多相通的地方, 也有少许的差异。

## 1 后结构主义

后结构主义是和结构主义相对应的一个概念, 把两者对比起来加以说明, 可以更深刻地了解其精髓。

结构主义追求事物恒定的结构, 主张一个“中心”的思想。同时也认为, 所有的事物和现象都是由深层的元素所构成, 这些元素可以被分类。这就意味着凡事存在着对立的两极, 非此即彼; 后结构主

义是 20 世纪 60 年代在结构主义根基上逆生出来, 70 年代开始进入整个人文学科, 迄今已经深刻影响和改变了西方学术和思想面貌的一种理论或思维方式<sup>[2]</sup>。其焦点主要是“消解中心”, 即并不认为存在着静态的两极对立, 也不认为任何事物和现象都由一成不变的深层元素构成, 表现出对非理性和非逻辑的推崇。

后结构主义中对叙事治疗最重大的影响就在于对“意义”和“自我认同”的看法与结构主义存在着本质区别, 详解如下。

### 1.1 意义

结构主义认为, 生活的意义是元素的反映, 确定的元素就决定了生活唯一的真理。依据这种观点, 人们对于生活和存在的意义也就几乎是一成不变的了, 它忽视了人主观能动性的表现, 有些陷入宿命论的意味。

后结构主义认为, 生活的意义是通过叙说的形式建构的, 并不是对客观世界单一元素“刺激—反应”式的映像。生活本身可以有多元化的阐释, 不同的阐释给人带来不同的意义, 因此, 生活本身并不存在普遍成立的唯一的真理, 每个人都有自己独特的阐释和建构生活意义的方式。在这里, 两者的不同并不单纯的是指对意义的看法不同, 同时也融入了哲学释义学的一些思想。贝特森认为, 人们不可能了解客观世界, 所有对客观世界的“知”都是通过自己的诠释去赋予意义的, 这种诠释不是一种方法论, 而是人们创造意义的方式<sup>[3]</sup>。比如说, 对于一个不和睦的家庭来说, 传统的治疗会认为是家庭功能的失常导致了成员间关系的紧张和各自的行为, 但是叙事治疗关注的焦点在于, 家庭成员赋予事件

的意义决定了其关系行为的走向。叙事不再把焦点放在挖掘事件的原因上,而是关注“问题”生存需要哪些条件,这些条件是如何影响人们的生活的,人们对这样的条件又持怎样的看法等。

### 1.2 自我认同

结构主义认为,自我认同是自我的产物,个体的内部元素(气质类型、性格元素)决定了人的自我认同,深藏在人性的中心,是不可改变的。受结构主义影响的心理学认为,在我们自己的内部有一个稳定的“心理结构”、“认知机制”或“人格”、“个性”等可用于解释我们的行为,依这种观点,我们害羞,是因为我们有害羞的人格<sup>[4]</sup>,而不是由外部的情境导致的。

后结构主义认为,自我认同是社会的产物,是经由历史和文化塑造的,一个人的生存背景决定了其行为的方向。后现代重要的代表人物福柯认为,人的本质——假如人有本质的话——并不是一种与生俱来的、固定的、普遍的东西,而是由许多带有历史偶然性的规范和准则塑造而成的,而那些规范和准则,又是由每个人都必须在其中成长的风俗、习惯和制度所规定的。所有的文化都为生活于该文化之中的人们灌输了各种各样的思维方式、价值观念、行为规范和道德习俗<sup>[5]</sup>。后结构主义对“自我认同”的看法对叙事治疗的影响尤为深远,如,一个学习成绩不好的孩子,在主流文化的价值观中,人们会过分关注其成绩不好的一面,而忽视了这个孩子曾刻苦努力的一面,也忽视了人们自己看重学习成绩这个主流文化的意义。在叙事治疗中,治疗师不关心这个孩子的成绩为什么会提高不上去,而是与其探讨成绩对于孩子意味着什么;即使成绩不好,孩子自己眼中的自己是什么;自己如何看待自己与成绩不好的关系的等等。通过这样的对话,使孩子摆脱“成绩不好自己就一无是处”的想法,进而将其对自己的认同转到更为客观的一面上。叙事治疗的好处就在于,使人不仅看到了“症结”所在,更让人看到了自己的力量和能力。

总之,因后结构主义关注的是构念,是构念塑造并构成人的生活 and 知识以及指导人们生活 and 知识的技巧,一切被置于被怀疑的境地<sup>[6]</sup>。所以叙事治疗也同样去质疑一切已成型的事实,在对根深蒂固的客观事实进行讨论和批判的眼光中发现新大陆。

### 2 社会建构论

社会建构论的早期形态产生于上一世纪20年代,在后续的发展过程中不断地吸收融合了库恩的

范式论思想以及知识社会学家伯格和拉克曼的思想,最终发展成为一种既是心理学理论,又是社会科学的方法论和认识论的理论<sup>[7]</sup>。社会建构论对“现实(reality)”这一概念的理解影响着整个叙事治疗的世界观。

#### 2.1 现实是由社会建构的

现代主义者认为,一个文化下的社会规范,经由人们几代相传,会由“这件事该怎么做”变成“这个世界就是这么回事,这就是现实”。伯格认为“一个制度化的社会……会被当成客观的事实”<sup>[8]</sup>说的就是这个道理。任何社会团体在建构并维持其“现实”知识的方式时,有三个重要的历程:典型化、制度化和正当化。人们利用典型化的过程,把认识的观念分门别类;用制度化维持并传播好不容易得来的知识;最后再借由正当化把两者结合并合理化<sup>[9]</sup>。在这个过程中,由于每个独特的人和文化所用的典型都不是唯一可能的典型,会出现偏差的知觉,使人看不到其他的可能性,因而也会忽略到个体存在的差异性。

因此,社会建构论认为,人周围的现实世界(制度化的社会)不是客观的存在于社会中等待人们去认识和发现的,而是存在于人与人的互动之中,由世世代代人们所赋予的不同意义建构的。换句话说,人们对一个事物的看待,其实是没有统一的标准的,这个所谓统一的标准是在不同的社会环境下建构出来的。也就是说,在不同的社会背景下或不同的时代变迁中,人们对同一事物会有不同的标准和观点。受这种世界观影响的叙事治疗,不再关注“通则”,而把兴趣点放在“例外”上,对人们常常忽略但却始终影响人生活的细节进行好奇,使人们看到自己的独特和价值,进而重构对生命的看法。比如说,一个因肥胖自卑而前来咨询的女孩,叙事治疗会关注“胖”对她来说意味着什么?自己是怎么看待“胖”的?“胖”是如何影响她的生活的?有无对其与他人的互动造成影响?除了“胖”自己是怎样看待自己的等等。所有这些提问的目的都是使其更加清楚地看到自己与“胖”的关系,自己还有哪些不曾意识到的独特之处和价值,这样全面而系统地看待自己也许是来访者以前并不曾做过的,因此会产生新的视角和变化。

#### 2.2 现实是透过语言而彰显的

现代的观点认为,语言仅是人们表达思维世界的一种工具和中介,思维在先,语言在后,这种观点

削弱了语言在人际交往和表达情感上的效用;而社会建构论认为,“语言的意义并非源于思想,而是源于运用语言的过程”<sup>[10]</sup>,也就是说语言不是表达思维,而是规定思维,什么样的语言会让人脑中形成什么样的思维世界,人们对现实的认识都是借由语言而限定的。正如 Anderson所说的那样,语言并不是像镜子般反映自然,而是创造我们所知的自然。

叙事治疗也认为,“不是人说话,而是话说人”。语言不仅是用以描述事物的抽象工具,它更多地用于建构我们的意义世界,并因此使事件发生。与不同的人说话,传递和接受的信息会有差异,这种差异反馈给说话人,并在其脑中赋予不同的意义,引领人不同行为的产生。丰富和细腻的话语可以让人有身临其境的感觉,会带出一些原来没有的感受和意义。这里所说的感受和意义是指,人对自己生命生活的价值与目的的觉察,即个体知觉到“自己是如何的以什么样的姿态存在于世界”中。叙事心理治疗所要做的不是对当事人的问题提供一个具体明确的答案,而是要关注人们怎样使用人际的语言习惯来解释自己的经验以及如何对事件做出反应,这才是心理治疗的关键所在<sup>[11]</sup>。同时,在叙事中,故事是核心,而故事的建构离不开语言,无论是来访者的语言还是咨询师的语言,都在一定程度上影响着对话和关系的走势,如何用更积极细腻的语言去建构自己的主观世界,是叙事治疗中重要的一环。

此外,前面也介绍过叙事治疗的过程是使“问题故事”转为“较期待故事”的过程,也可以这样说,叙事心理治疗的核心思想是使当事人改变自己原来的叙事风格或角度,把目前“成问题”的话语转移到另一种更为流动的话语<sup>[11]</sup>。通过双方对话的互动和碰撞,产生出新的思维和火花。

### 2.3 现实由故事组成并得以维持

故事就是生活,故事使我们在一起,也使我们分开。我们都住在自己文化的伟大故事中,我们凭借故事而生活,我们靠着自已种族的当地故事而生活<sup>[12]</sup>。可见,人们无时无刻不生活在自己所熟悉的故事和情境中。人们通过叙说来组织经验和记忆,将日常生活中琐碎的经验串联起来,统整为一个有意义的实体。当叙说的时候,一些零散、不起眼的时间依发生顺序(时间)组织成有意义的情节,事件有了意义,故事就鲜活了起来。所以从这个角度来看,故事不仅仅是“故事本身,它还构成或者说塑造了人的自我和生活。改变自我和生活,也就意味着改

变故事”。

叙事治疗家认为,每个人都用故事来为生活体验赋予意义,故事是多种多样的。对个体而言,总有一个主流的支配性故事,是个体解释现实世界的主要途径,另外一些是处于边缘的故事,其中却常常蕴含着改变的潜能<sup>[13]</sup>。叙事治疗最重要的就是发现那些处于边缘的故事,从中发掘力量。同时,叙事认为,在一个人的故事中,没有描述出来的故事永远比描述出来的更丰富,哪怕是再详细的叙说,也包含许多在“此时此地”没办法一时诉说出来的细节。因此,此疗法更加珍惜人们的“替代故事”,而不愿在令人痛苦的“主线故事”上继续重复。此外,因为相信人的经历总比他们能说出来的故事更丰富,所以也就把主动权交给了来访者自己,使“每个人都是自己生命的专家”成为可能。

### 2.4 没有绝对的真理

社会建构论认为,由于我们无法客观认识现实,所以我们能做的只是诠释经验,而诠释经验的方式有很多可能性,可是没有哪一种诠释是“真正”的真理。在诠释真理的过程中,语言起到了重要的作用,使人建构了不同的“自我认同”,这种“自我认同”和主流文化所认为的“符合标准的自我认同”必然有一定的区别。

叙事治疗并不是让咨询师帮助来访者找到其“真实的自我”,而是找到“较期待的自我”,然后带着自己喜欢的自我去发展人生。比如说,一个离家出走的孩子,一般人会认为这是个问题的孩子,但是叙事治疗关心的是他的离家的过程中是如何照顾自己的,再透过照顾自己这个特质去看待自己是一个什么样的人,然后将类似的闪光特质串成一条线(即支线故事)帮助其克服现在的困难。可见,对于同样事件的不同角度,可以发现不同的意义,最后也许能达到曲径通幽的效果,再次证明真理的不唯一性。

### 2.5 社会建构论对叙事治疗的意义

以上从四个方面阐述了社会建构论对叙事治疗的影响,它不仅为叙事治疗提供了世界观和理论支持,也为咨询的方法和技巧提供了借鉴。它认为心理现象是一种社会文化的、语言的建构,个人的自我认同,决定于文化脉络、个人在社会中的位置与资源。而任何一种社会建构都会给人们的思想带来限制,因此叙事治疗所强调的特殊意义事件可以透过文化的桎梏把人的心灵解放出来<sup>[14]</sup>。叙事治疗重

视“话语”的作用,对咨询师来说,好的问话技巧不单纯地能引发来访者思考,而且还能帮助其重组故事;在来访者的叙说中,以往单薄的闪光事件不再是零星地散落在人的生命历程中,而是通过“话语”串联成一条极具生命力的有弹性的“线”。咨询关系的稳固与否、探讨生命意义和自我价值的深入与否,都与两人共同“对话”水平的高低有重要关系。

### 3 福柯思想

米歇尔·福柯,作为后现代的主要代表人物,其许多观念深深渗透到了叙事之中,成为叙事哲学观中最亮丽的一点。他对权力观点的独特阐释,对“自我”与众不同的看法以及对压制人性的制度的批判,都强而有力提供给叙事治疗源源不断的动力支持。

#### 3.1 知识 权力

福柯所说的权力和以往的权力不同,它不是掌握在少数当权者的手中,而是弥散在社会的各个角落;它并不是某些人所占有的一样东西,而是人与人之间、团体与团体之间的力量关系,是整个关系运作的结果<sup>[5]</sup>。

“主流知识”即权力,是福柯对知识和权力的经典论述。他认为社会的论述决定了什么样知识是该社会中真实、正确或适当的知识,所以控制论述的人也控制了知识,同时特定环境中的主流知识也决定谁能占据有权力的位置。也就是说,知识就是权力,权力就是知识<sup>[7]</sup>。当知识经过历代的传承变为真理的时候,就会成为一种权力来压制人们。

在叙事治疗中,麦克·怀特也指出人有内化其文化中“主流故事”的倾向,而这样就会使人们忽略到其他的故事和可能。任何文化中成为故事的个人经历毕竟是少的,还有很多事件没有成为故事,这意味着,当生活叙事带来有害的情况时,如烦恼、痛苦等都可以唤回以前的不同事件,组成新的故事,或者从另类故事的次文化中寻求支持<sup>[15]</sup>。比如,“功课好才是好学生”,会主宰我们的行为,成为主流知识,而人们也想当然地认为那是唯一的真理,成为一种权力。正像在社会建构论中提到的“没有唯一的真理”;叙事的哲学就是要鼓励人们成功挑战把人压制到主流意识形态的权力。

#### 3.2 人的自我是被发明出来的

福柯认为,人的自我是被发明出来的,而不是被发现出来的。如果人的自我是被发明出来的,人本身就没有任何不可改变的规则、准则或规范,也就不

存在什么隐藏在外表之下的本质。一个理想的人“并非那种努力去发现他自己、他的秘密的‘真实’的人,而是那种力图发明他自己的人”<sup>[16]</sup>。这和社会建构论“人是在社会环境中建构”的观点一致。对于叙事治疗的影响,就是治疗师不会以静态的视角去看待人们的问题,治疗师帮助来访者通过自己的叙说,打破其负向的自我认同,人就可以重新建构较为积极的自我,带着较期待的自我去发展人生。

#### 3.3 “正常”与“异常”的分类

福柯认为,主流文化和传统,或是透过科学实证得出的结果都会让人们看到何为正常,何为异常。科学的分类以及社会、文化以及主流知识,规定了什么样的人成功的人,什么样的人失败的人。如果人们用这种观点去看周围事物,就会是一种集权的方式,使人们不再尊重个人的选择,不再对“个人独特性”的闪光点好奇。

叙事的哲学认为,并没有所谓的“异常”的生命形式,只是有些形式的“常”是我们所不知道的。只要人们深知自己的观念并不是唯一的真理,并坚信每个人都是自己生命的专家,愿意带着谦卑好奇的心态去探索其他生命故事的历程时,他人生命故事中的力量才会被看到和闪现出来。

### 4 结语

总之,后结构主义、社会建构论和福柯的思想对叙事治疗产生了深远的影响,成为其治疗方法的理论根基。麦克·怀特曾说过“把这个学说定义为一种世界观是不是比较好呢?也许吧,可是即便如此,还是不够。也许该说它是一种认识论,一种哲学,一种个人的承诺、一种策略,一种伦理,一种生活等等<sup>[17]</sup>。”这不仅表明叙事治疗是一种治疗的手段,更说明它受惠于其哲学渊源而成为一种世界观和态度。叙事治疗师不仅要学习其外在的治疗技巧,更重要的是带着一种谦卑的世界观去看待来访者,从灵魂深处相信来访者不等同于他们所遇到的问题。也只有这样,才是真正地掌握了叙事的精髓。尽管叙事治疗在发展的道路上也受到了一定的批判,但其尊重人、相信人、鼓励人的精神仍值得人们去领会和发扬。

### 参考文献

- 1 沈之菲. 叙事心理学探究. 上海教育研究, 2004 (7): 14-17
- 2 马海良. 后结构主义. 外国文学, 2003 (6): 59-64
- 3 White M, Epston D. Narrative means to therapeutic ends. New York: Norton, 1990

- 4 叶浩生. 第二次认知革命和社会建构论的产生. 心理科学进展, 2003 11(1): 101—107.
- 5 李银河. 李银河自选集. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2006
- 6 李明. 后现代叙事心理治疗探幽. 医学与哲学(人文社会医学版), 2006 27(8): 33—35
- 7 叶浩生. 社会建构论与西方心理学的后现代取向. 华东师范大学学报(教育科学版), 2004 22(1): 43—48
- 8 Berger P, Luckmann T. The social construction of reality. New York: Doubleday, 1996
- 9 Freedman J, Combs G. Narrative therapy: The social construction of preferred realities. New York: W. W. Norton, 1996
- 10 李明, 杨广学. 叙事心理治疗导论. 济南: 山东人民出版社, 2005
- 11 尤娜, 叶浩生. 叙事心理治疗的后现代视角. 心理学探新, 2005 25(3): 6—10
- 12 Mair M. Psychology as storytelling. International Journal of Personal Construct Psychology, 1988 1: 125—137.
- 13 王淑华, 戴玉磊. 叙事心理治疗法的理论建构. 通化师范学院院报, 2009 30(1): 71—73
- 14 李焰, 王立红. 论叙事治疗中的特殊意义事件. 见: 王建中. 二十年“心”之探索——高校心理健康教育理论与方法研究. 北京: 北京师范大学出版社, 2010 91—94
- 15 White M. Deconstruction and therapy. Duwlich Centre Newsletter, 1991.
- 16 詹姆斯·米勒. 福柯的生死爱欲. 台北: 时报文化出版公司, 1995
- 17 White M. Re-authoring lives: Interviews and essays. Adelaide, Australia: Duwlich Center Publications, 1995

## The Western Philosophical Origins of Narrative Therapy

Xiao Ling, Li Yanf

(1. Department of Psychology, Shenyang Normal University, Shenyang 110034

2. Student Counseling Center, Tsinghua University, Beijing 100084)

**Abstract:** Narrative therapy is a branch of postmodern psychotherapy which rised in the 80s of last century. Its worldview derived from post-structuralism, social constructionism and Foucaults ideas. Different interpretations about “meaning” and “self identity” of post-structuralism, unique view about “reality” of social constructionism, and Foucaults creative concepts on knowledge / power all have laid a solid foundation to narrative therapy.

**Key words:** narrative therapy, post-structuralism, social constructionism, Foucaults ideas

## 启 事

我刊物电子邮箱现更改为 [tanxi0791@sina.com](mailto:tanxi0791@sina.com)

《心理学探新》编辑部

2010年 10月 1日