

“关系”视角下创伤咨询策略探究

——权力、反抗与叙事

靳晓峰

四川警察学院，泸州

摘要 | 本文从“关系”维度出发，以新视角聚焦创伤咨询过程中“权力”与“反抗”的区别和联系，并集中探讨不同“权力”作用下来访者“反抗”的多样性和灵活性，及“反抗”对咨询而言的积极建设性作用。此外，以“叙事”为平台，深度披露来访者在此过程中“权力”和“反抗”结合的表现，并在初访中提出“GRACEFUL”模型，便于为后续咨询提供相应的理论基础。

关键词 | 权力；反抗；叙事；创伤；GRACEFUL

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

创伤 (trauma) 一词最早在医药学领域出现，特指物理伤害。在过去的一百年间，该词经过复杂的演变而最终完全从“物理”维度变成“心理”维度^[1]。迄今为止，我们更倾向于将其认定为对我们内部世界造成的伤害。Afuape 将创伤界定为负面情境所导致的情绪上的失落和悲伤，而这种负面情境往往与压迫、偏见和虐待相关联^[2]。Papadopoulos 认为，最初的创伤指代的是当皮肤被刺穿之后留在上面的伤口，其来自于希腊语的“titrosko”，即“刺穿”，而“titrosko”则来自于动词“teiro”，其意味着“摩擦”，兼具“擦入”和“擦掉”的双重含义^[3]。对个体而言，先前所经历的创伤情境或许可以随着时间的推移而逐渐消除，好像我们用手掸去身上的灰尘，即“擦掉”；而有些创伤可能在经历之后永久地成为个体的一部分，其存在会取代之前的部分而赋予个体全新的生活^[3]。

打个比方，如果我们将个体比喻成一个雪地里的雪球，雪球的滚动意味着个体的发展，那么作为雪

球的个体在成长的过程中总会不自觉地触碰各种不同的杂质，如灰尘、石子、杂草、树叶、枯枝等。每个崭新的杂质介入到雪球之中，都会成为雪球的一部分与整体不可分离。从另一个角度来看，杂质的介入也将意味着先前作为个体的一部分被个体排出体外，不再隶属于之前的个体。但无论如何，作为杂质的创伤始终都在个体的成长过程中扮演着不可或缺的角色，成为个体独特的成分、特征与魅力。从辩证的角度来看，创伤造成的影响不都是负面的，而作为引导者的咨询师采用何种方式与来访者进行沟通进而使其意识到创伤的积极作用，是创伤咨询的灵魂。在这一点上，这种假设与 Papadopoulos 所提倡的“擦入”^[3]高度吻合。

以 PTSD (Post-traumatic Stress Disorder) 为例，其在特定道德的指引下，受特定时间和地点的影响而产生^[4]，例如，战争、火灾、地震、海啸、疾病、酷刑、婚变、强暴、霸凌、车祸等。其往往表现为以下症状：通过闪现再次经历创伤、闯入性记忆和噩梦；主观上避免任何与创伤事件相关联的事物；情绪麻木，活动范围局限，如解体和情绪低落；高度唤醒与警觉、夸张性惊觉；易激惹、易怒、易恐惧等。以往对于 PTSD 的干预往往局限于神经生理学与正念冥想等方式，却并没有从“关系”角度，以接纳的态度应对 PTSD 的产生。症状学上对 PTSD 的认识否定了个体在遭遇极端事件作用下做出的过激反应，将个体对应激事件的反应单纯看作是病理性的，而事实上，个体对极端刺激所做出的反应是在清晰意识到刺激物和主体关系的情况下所做出的适应反应。比方说，个体过度的警觉很可能只是对战争环境的习得性适应，由于生命受到威胁，于是采用这种方式改善甄别危险的能力进而提高幸存的可能性。

PTSD 不仅仅是个体与事件之间点对点的反应，其背后还包含了特定的历史和文化取向^[2]，两者不断地与个体发生关系联结从而使个体产生不同的应激反应。这充分说明了“关系”在创伤干预中的重要性。

2 作为关系的“权力”“反抗”与“叙事”

2.1 权力

权力是一种用来实现或阻碍个人的、关系的或者集体需要的能力或机会。我们在追求幸福的权力、压迫的权力和反抗压迫追求解放的权力中加以辨别，在每一个具体的事项当中，权力的练习可以应用到自身、他人和集体当中^[5]。Proctor 将权力划分为“驾驭式权力（统治、强制和权威）”“共享式权力（集体力量）”“内在式权力（个人资源、能力和价值观）”“投射式权力（个人力量或影响）”^[6]。前者从内涵角度集中阐述了权力的属性；后者从分类上对权力进行区分，彼此间既相互独立又相互联系。

权力的产生具有很强的社会属性，其表现也显得非常隐晦，它主要体现在贫穷、特权、压迫、偏见等方面。在一个行为模式较为固化的社会环境当中，我们每天都会被不同类型的权力所左右却最终浑然不知。贫穷作为一种权力极易被人们所忽略，因为其阻碍了社会的发展和个人需要的满足；作为权力的特权也在悄无声息地影响着个体的工作、生活和学习，使我们不经意间“被特权化”；压迫作为一个阶级对另外一个阶级施加的不公平或不平等的待遇，客观上也体现了社会的不平等和个体的诉求。但无论

如何, 权力过程中永远伴随着施受双方的参与, 也同时伴随着一方的“特权”和另一方的“被特权”, 权力是靠关系来实现的。例如城市与农村、教师与学生、咨询师与来访者、领导与下属、霸凌者与被霸凌者、应届生与往届生、汉族与少数民族、正式工与临时工、收入高与收入低、成绩好与成绩差、本地人与外地人、异性恋与同性恋等。Bateson认为, 权力的概念本来就是一个“认识论的谬误”, 因为个体永远不可能单方面地对他人施加影响^[7], 于是赞成权力作为“交互认识论”^[8]而存在, 客观上将权力作为一种典型的双方关系, 并由双方的相互作用得以实现。

2.2 反抗

2.2.1 反抗与权力

值得提出的是, 权力的不经意的出现与增压会在一个特定时间使被动承受权力的对象产生出排斥和反抗, 进而破坏当前双方的关系而重新走入一个新的轨道, 由此看来, 反抗在一定程度上也体现出一定的创造性和改良性。同时, 当个体遭受了虐待、压迫和暴力等经历的情况下, 亦会通过不同的方式和方法彰显自身存在的反抗, 因此权力与反抗就像硬币的两面一样同时存在^[2]。Wade将反抗定义为, 通过心理或行为活动, 个体尝试显露、忍耐、排斥、阻止、预防、戒除或反对任何形式的暴力、压迫以及可以导致上述情况产生的条件, 这种行为意图想象或建立一种基于尊重和平等、个人和他人利益的生活, 期间包括了为恢复由各种压迫和暴力所产生的伤害而做出的努力^[9]。

权力和反抗不只是一体两面, 而且可以相互转化, 即权力同时也是反抗, 而反抗在一定程度上也是权力的体现。例如来访者会在质疑咨询师的同时无意间将权力体现在询问咨询师一些极为隐私的问题上来, 如“对其他人的收费情况如何?”“是否结婚生子?”“性生活频率如何?”等, 而咨询师也可以根据保护自身隐私的角度出发拒绝回答, 体现出反抗。同样, 来访者迫于问题的深度披露导致身心平衡被破坏而产生出反抗, 亦是由于咨询师主导咨询过程中的权力体现。

2.2.2 反抗的表现

对来访者而言, 反抗主要体现在对咨询师和咨询方法的不认同, 同时体现出对于咨询环境之外的暴力、虐待和压迫的抵触。对咨询师而言, 反抗往往体现在其不认同自己作为“专家”“诊断者”“真相裁决者”, 同时, 对问题和解决方案本质的线性解释也极为抵触。再有, 对咨访双方而言, 无用和压迫性的话语双方都比较排斥。

咨询的过程中, 来访者会表现出不同形式的反抗, 但无论反抗的表现如何, 皆是因为其在咨询的过程中感受到了“权力”的存在并因此而产生了危机意识。往往表现在以下几点: (1) 矛盾; (2) 拒绝咨询师表扬; (3) 说“不知道”; (4) 报告“无进展”; (5) 感觉被冒犯。

(1) 矛盾

一般说来, 来访者产生矛盾的原因是内心存在对于特定个体、物体及观点的冲突态度和情感。常规的咨询过程中, 咨询师往往采用面质技术将冲突和盘托出而被迫让来访者进行二选一的抉择。其虽然可以有效帮助来访者意识到自身存在的问题, 但却忽略了一个重要的方面, 那就是来访者矛盾的表现并非一个非此即彼的过程, 即有可能针对同一对象的不同属性而产生出对立的态度和体验。如一位咨询师在咨询中既可以是温暖和乐于助人的, 也可以是疏远和具有侵略性的(权力增压)。这个时候

我们需要做的并不是使其选择一个确定的印象，而应该引导来访者意识到这种矛盾的产生恰恰是在个体对咨询师形成整合印象后产生的可理解性反应，进而使其通过此过程发展成一种有意义的、包容的关系。

(2) 拒绝咨询师表扬

咨询过程中，如果咨询师对来访者的表现进行表扬，就意味着后者接受了前者的单一引导而放弃对于自身的积极探索。同时，咨询师的专家取向也会对来访者施加权力影响，使咨询进程有意无意地沿着其既定的咨询轨迹进行，从而导致来访者对咨询师本人及咨询技术形成不同形式和不同程度的反抗。与其让来访者接受咨询师的表扬，不如通过良好咨访关系的营造进而获得咨询师的认可。毕竟，良好的咨访关系远胜于咨询技巧。

(3) 说“不知道”

咨询的过程中会遇到许多来自来访者的“不知道”。但“不知道”往寓意蕴丰富。有时候不知道是因为来访者没听懂问题，或不清楚回答什么，也有可能是不知道怎么回答，还有可能是千头万绪下不知从何说起。另外，也有可能是来访者单纯地感到无聊而对询问内容加以拒绝。

(4) 报告“无进展”

很多时候，咨询师将来访者在咨询室范围内的问题解决作为咨询的目标，这点上是远远不够的，因为他们忽略了如何指导来访者在今后的生活中更好地前行。咨询室里所建立的反思和联结仅仅只是来访者生活中单独的事件，而这种单独事件最易于被后续的压迫所破坏。作为咨询师，应该将注意力集中在能够充当来访者倾听者的社会关系和社区当中，只有这样，来访者才会觉得走出咨询室后，他的生活依然可以得到不同环境的滋养。

(5) 感觉被冒犯

咨询的过程中，有些来访者会有意无意地根据咨询师的敏感度为其打分，甚至一度认为只要咨询师能够很好地通过敏锐觉察对来访者进行回应，那么自己就会从这种咨访关系中受益。反之，一旦来访者认为咨询师并没有觉察到自己的真实想法，则很有可能质疑咨询师的职业素养，甚至觉得自己被冒犯。为此，咨询师除了需要在咨询中聚焦来访者的反抗模式和对象，更要了解来访者在生活中所惯用的反抗模式，因为其很容易将该模式带入咨询室而习惯性地对一些问题提出反抗。

2.2.3 反抗的积极性

反抗虽然在一定程度上阻碍咨询的顺利开展和来访者的自我探索，但其仍然具有不可小觑的积极意义。例如，反抗可以洞悉来访者的价值观、行为准则、希望和恐惧；反抗可以作为咨询关系的晴雨表，指导咨询师有针对性地开展咨询活动；反抗可以结合来访者的社会地位和世界观来确定咨询方法和方式；反抗可以体现社会的、文化的、历史的束缚，以及由此对于来访者世界和咨询关系产生影响^[2]。

事实上，反抗本身也是一种创造力的体现。以往的咨询过程中，当咨询师发现来访者出现反抗时，往往通过尊重、真诚、热情、共情、无条件积极关注消除反抗，但情况没有好转时可以利用咨询技巧突破反抗。然而，来访者出现反抗的时候亦是其心理问题的核心要素即将和盘托出的时候，咨询师不必强行突破来访者的防线。相反，应以来访者为中心，使其清楚意识到反抗的出现，也就意味着自身存在的

问题即将浮出水面，由此鼓励其独自面对内心中不愿暴露的症结。这个过程一改以往咨询师专家化的倾向，而采用共筑、共赢、互利的方式促成来访者将反抗转变为权力而推动自身的即兴自我表达，以此实现问题的创造性解决。

2.3 叙事

2.3.1 叙事中的准则化真相

在此提到的叙事主要针对来访者的叙事，而并非咨询师。长久以来，叙事疗法作为常见方法，在心理咨询中始终占有一席之地。叙事是来访者进行自我暴露的最佳手段，通过将自己所经历的事件进行有组织或即兴的阐述，咨询师可以非常有效地获悉来访者的能力、社会资源和价值观等核心信息。同时，以“价值观”为核心，咨询师可以有计划地询问来访者一些问题，以便找到使其产生创伤的核心事件和根源，并就咨访关系进行一定的反馈。如，“你认为我们之间的关系是如何协调的？”“我们是如何反思彼此比较偏好的沟通方式的？”“有哪些东西在人与人的沟通之间被创造了出来？”。

Foucault 认为，遍布于社会的“准则化真相”具有一种影响人们看待这个世界，并为此做出反应的力量^[10]。不同的社会角色与社会职业将个体的行为束缚在一个特定的框架之内，一旦个体突破界限便很有可能遭受作为权力的“准则化真相”的击打而产生反抗，PTSD 极有可能成为反抗的一种形式表现出来。这种情况下，利用叙事作为手段和媒介是全方位了解来访者反抗过程的有效手段，同时展示了来访者生活的背景。鉴于单一的叙事无法涵盖生活的全部，因此每一个故事都是从不同的视角对个体、社会、彼此的关系进行反映的绝佳素材。咨询师在倾听的过程中，需要将“经验重组”视为叙事疗法的核心，努力分析来访者在叙事中的种种假设，检验其在生活对话中体现出的功能和作用，并激发其进行更为有效的叙事^[11]。在与准则化真相进行抗争的过程中，作为个体的来访者总是有意无意地进行不同程度的反抗。为此，叙事疗法也经常被称为“抗争疗法”^[12]。

2.3.2 叙事中的 GRACES 模型系列

为了在来访者叙事时对其生活事件有一个总体的把握，形成个人提纲，Roper-Hall 将若干关键词首字母提取出来构成 GRACES 模型，即性别（Gender）、宗教（Religion）、年龄（Age）、文化（Culture）、伦理（Ethnicity）、性活动（Sexuality）^[13]。之后，Afuafe 在此基础上提出了“GRAACCCEESS”模型，增加了能力（Ability）、阶级（Class）、肤色（Color）、教育（Education）、灵性（Spirituality）^[2]五个维度。结合模型的本土化需要，笔者对两个模型进行修正后提出“GRACEFUL”模型，增加了家庭（Family）、统合（Unity）、语言（Language）三个维度，目的在于将来访者的家庭情况、统合程度、语言能力共同纳入初访阶段进行有效参照。

家庭维度中，应聚焦家庭完整度、婚恋现状、子女情况、依恋类型等一系列重要的、影响人格形成与发展的因素。重点把握来访者与子女的依恋类型是否形成代际连贯性，进而形成系列评估以便于完善后续咨询；统合维度中，应考虑来访者当前的权力与反抗情境结合的紧密度以及存在的关键性问题节点，以便寻求后续咨询的突破口；语言方面，咨询师应关注来访者是否存在语言表述上的敏感点，例如卡顿、中止、反复、升降调、加速、沉默、外语杂糅等现象，并深入思考问题产生

的原因与契机。

3 结论与展望

综上,从“权力”“反抗”“叙事”的角度出发完善关系视角的创伤咨询,具有很强的理论与现实意义,因为创伤的产生在很大程度上受制于权力的过度作用。随后,个体会表现出不同程度的反抗,既有针对于问题情境中的权力,也有针对于咨询师或咨访关系。在此基础上,咨询师的首要任务是从关系角度使来访者意识到,良好的咨访关系固然是心理问题解决的先决条件,但从理性的角度处理好权力和反抗的平衡关系才是解决问题的关键。而前两者的顺利达成是建立在咨询师对来访者初访印象的基础上,在此期间需要后者通过真实的叙事来表露出问题情境进而帮助咨询师把握问题的根源,由此实现咨询效果的突破。

在本土化“GRACEFUL”模型的过程中,由于我国国民信教程度与西方相比存在较大差距,因此该维度在国人内心中产生的共鸣度并不高。然而关系视角的营造过程中,鉴于宗教信仰而产生的“圣秘”对潜意识问题的意识化具有非常重大的影响和推动,为此,作为国人心理咨询叙事中的“短板”,该部分值得进一步的推敲和打磨。此外,如何在权力和反抗关系深度解析的同时,进一步完善咨访关系的营造,仍然是后续研究过程中亟待解决的问题。

参考文献

- [1] Rose N. Power and psychological techniques [M] // Y. Bates and R. House (Eds.), *Ethically challenged professions: Enabling innovation and diversity in psychotherapy and counselling*. Ross-on-wye, UK: PCCS Books, 2003.
- [2] Afuape T. Power, resistance and liberation in therapy with survivors of trauma: To have our heart broken [M]. New York: Routledge, 2011, 36-40, 82-83.
- [3] Papaopoulos K. Therapeutic care for refugees: No place like home [M]. London: Karnac Books, 2002.
- [4] Bracken P. Trauma: Culture, meaning and philosophy [M]. London, UK: Whurr, 2002.
- [5] Prilleltensky I, Nelson G. Doing psychology critically: Making a difference in diverse settings [M]. London: Palgrave Macmillan, 2002.
- [6] Proctor G. The dynamic of power in counseling and psychotherapy: Ethics, politics and practice [M]. Ross-on-Wye, UK: PCCS Books, 2002.
- [7] Bateson G. Steps to an ecology of mind [M]. New York, NY: Ballantine, 1972.
- [8] Reiber W (Ed.). The individual, communication and society: Essays in memory of Gregory Bateson [M]. New York, NY: Cambridge University Press, 1989: 123.
- [9] Wade A. Small acts of living: Everyday resistance to violence and other forms of oppression [J]. *Contemporary Family Therapy*, 1997, 19 (1): 23-40.
- [10] Foucault M. The subject of power [M] // H. Dreyfus, P. Rabinow (Eds.), *Michael Foucault: Beyond structuralism and hermeneutics*. New York, NY: Harvester Wheatsheaf, 1982.
- [11] White M. Reauthoring lives: Interviews and essays [M]. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publication, 1995.

- [12] Guilfoyle M. From therapeutic power to resistance? Therapy and cultural hegemony [J] . Theory and psychology, 2005, 15 (1) : 101–124.
- [13] Roper–Hall A. Working systemically with older people and their families who have come to grief [M] // P Sutcliffe, G Tufnell, U Cornish (Eds.) , Working with the dying and bereaved: Systemic approaches to therapeutic work. London, UK: Macmillan, 1998.

An Inquiry for Counseling Strategies in Terms of Trauma in a Perspective of Relationship: Power, Resistance and Narrative

Jin Xiaofeng

Sichuan Police College, Luzhou

Abstract: This paper starts from a perspective of relationship, focusing on the differences and associations between power and resistance, as well as the constructive role which the resistance plays in traumatic counseling. Moreover, serving narrative as a platform, this paper makes a profound disclosure of the performance of clients in respect to the combination between power and resistance, alongside with the raising of GRACEFUL model, and provides theoretical basis for the following counseling.

Key words: Power; Resistance; Narrative; Trauma; GRACEFUL