

The Relationship between Consultants and Visitors in Narrative Psychological Counseling

Xu Lili* Tian Hao

Department of Psychology, Beijing Forestry University, Beijing

Abstract: Consulting from the perspective of modernism holds that consultants have professional knowledge and are experts in visitors' lives. According to narrative psychological counseling, the so-called professional knowledge has no privilege and visitors are the experts of their own life, visitors can make choices consistent with their expected life. In this process, what the consultant should do is not to tell the visitor what is right, but to deconstruct the old problem narrative together with the visitor, construct a new expectation narrative and put the present at a certain time point of the new narrative. This relationship gives visitors a sense of strength to face their own lives. Trust in the relationship has good support for the relatively weak groups in the society, but it also has some limitations.

Key words: Narrative therapy; Power; Relationship between consultants and visitors

Received: 2020-09-19; Accepted: 2020-09-27; Published: 2020-2020-10-15

叙事心理咨询中的咨访关系

徐丽丽* 田浩

北京林业大学人文社会科学学院心理学系, 北京

邮箱: 2714771391@qq.com

摘要: 现代主义视角下的咨询认为咨询师拥有专业知识, 是来访者生活的专家。而叙事心理咨询认为, 来访者才是自己生活的专家, 来访者可以做出与自己期望生活相一致的选择。在这个过程中, 咨询师要做的不是告诉来访者什么是对的, 而是和来访者共同解构旧的问题叙事, 建构新的期望叙事, 把当下放在新叙事的某一时间结点上。这样的关系给来访者以力量感, 得以面对自己的生活。关系中的信任对在社会中相对弱势的群体有良好的支持, 但也有一些局限。

关键词: 叙事疗法; 权力; 咨访关系

收稿日期: 2020-09-19; 录用日期: 2020-09-27; 发表日期: 2020-10-15

Copyright © 2020 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/>



美国心理治疗领域的大师雅洛姆说：“没有任何东西能够凌驾于我和病人之间关系的维持之上”。罗杰斯也曾指出，在心理咨询中最为重要的就是咨访关系 [1]。叙事心理咨询作为后现代心理咨询三大代表之一，对咨访关系有着和其他咨询方法不同的理解：受后现代的社会建构理论影响，叙事疗法认为，不存在有特权的真理，每个人都是自己生活的专家。相对应，咨访关系是平等而开放的，认可来访者在自己生活中的主体地位。在这样的关系中，来访者更愿意谈论困扰自己的问题，也更能体验到自己作为生活主体的选择权和力量感。

1 后现代语境下的叙事心理咨询

西方发达国家在 20 世纪中后期掀起了一股批判现代西方文化精神和价值取向的后现代主义思潮，这股思潮渗透到心理学中，产生了以社会建构论为代表的后现代心理学 [2]。与现代主义把语言看作是对现实的表征不同，后现代主义关注语言的本体论地位，关注我们如何使用叙事和文本来建构和解构我们的生活世界，强调话语实践的自我反思性 [3]。

1.1 受后现代影响的叙事心理咨询

从某种程度上说，语言的使用和世界的形成涉及的是同一个过程：语言和话语建构现实。福柯指出，当我们讲述我们的生活时，语言会模糊、改变甚至扭曲我们的经验；它能制约我们如何进行思考、感受以及行动。因此，语言能够被有目的地用作一种心理治疗的工具。

自我是心理咨询关注的重点之一。后现代主义把自我看作是一个叙事的建构过程而非一个有深层内核的主体。个体一旦形成了一个关于生活的故事后，这个故事本身及其形成过程就会成为个体的自我同一性。简要地说，个人自我其实都是故事式的自我，是生成的，不是静止着等待探索的。离开了叙事，我们没有心理学上所谓的“同一性”。而重塑自我是指选择自己喜欢的叙事路线，即那些与个人对生活的渴望相一致的叙述 [4]。

对发生在自己身上的事情的理解是心理咨询关注的另一重点。与现代主义下的科学逻辑思维不同，叙事思维是以故事的生动性理解人，而非真理性理解人。

它不寻找普遍的真理，而是在时间维度上寻找事件的联结。叙事心理治疗通过寻找新的联结，重新赋予生活意义：反思过去，期待未来，把自己安置在未完成的故事的交叉点之上 [5]。

1.2 叙事心理咨询的态度

咨询自始至终关注事物的意义而不是个人的行为。然而意义总是被掩盖在混乱之中。咨询是使用语言的存在性来代替模糊朦胧的自我欺骗过程。加德默接受亚里士多德思想中表述的实践智慧，主张在对话中获得的理解必须通过应用加以检验，把一般的结论放到具体的情景中，考验其表现，通过这个过程判断其适用程度 [6]。这个过程也适用于个人：真理需要通过检验才应该被自己接纳。生活原有的混乱和模糊以及它们带来的影响是咨询的动力。当一个潜在的重大决定必须作出时，重要的是清楚地知道可能面对的后果，而不把决策权从来访者身上移开。

从后现代主义意义而言，咨询重要的是帮助来访者理解自己生命中的这些宏大理论，并对它们进行解构，以一种不假定它们“令人信服和假定”的方式来谈论它们 [7]。在解构的话语中，被解构的话语并非变得完全无效，而是变得流动起来。

一个语词的存在自动地包括了它自身和与之有关联的那些“不在场”语词之间的差异。这样，通过与文本在场相反的那些语词和那些不在场的词及意义之间的差别，人们就会对同一事物的属性达到多重的理解。格根也曾指出，一个人永远不可能真正了解自己的意图，也不可能真正了解他人的意图，唯一的可能就是会产生多样的解释。理解不是通过对深层结构、潜在或者无意识材料的审察来产生的，而是产生于个体之间的互动。因此，叙事的核心就在于把理解的观念从个体的理解转移到观察者和被观察者之间的互动场所：一个对现有理解重新建构的过程。

2 叙事心理咨询中的咨访关系

现代主义视角下的咨询认为咨询师拥有专业知识，是来访者生活的专家。

而叙事心理咨询认为来访者才是自己生活的专家，专业知识只是一个可供探讨的视角。通过新故事的生成，来访者可以做出与自己期望生活相一致的选择。在这个过程中，咨询师要做的不是告诉来访者什么是对的，而是和来访者共同解构旧的问题叙事，建构新的期望叙事，把当下放在新叙事的某一时间结点上。关系中的咨询师，扮演着拥有探讨生活的方法，辅助来访者重新建构生活的非专家角色。双方是一种主体间关系 [8]。

2.1 咨询中的权力关系

福柯认为，知识和权力相关联。通过“客观知识”的产生，思想被提升到了不能被质疑的高度，权力的分配得以完成。现代主义视角下的咨询，什么是客观的，在咨询前就已经确定。当来访者不接受这一“事实”，便被理解为产生了阻抗。当人们仰卧在躺椅上，处于一种脆弱的状态。相比较之下，直立坐着的那个人被认为是一个关于生命的既定权威，以这个权威否认来访者在生活中的主体地位、经历、意图或目的。也就是说，现代主义视角下的咨询，来访者是被权力压制的。虽然诊断不一定会强加给来访者，但它们构成了咨询师与来访者、同事以及其他相关专业人员的谈话和谈话的背景。这意味着，在某种程度上，来访者被排除在解决方案的讨论之外，因为咨询师在倾听他对现实的建构之后，对来访者呈现的问题做出假设。之后的工作都建立在这个假设上。

后现代主义植根于尼采的观点，即没有事实，只有“解释”。每一种观点都源于“统治欲”，“真理”掩盖了“事实”背后“权力意志”的作用。麦克怀特说到，知识拥有可以剥夺人的力量的方法，并把这份力量赋予到知识带来的问题上。咨询要看到这些隐藏的方法（如把知识定义的问题归结为人本身有问题），引导来访者做出与个人对生活的渴望相一致的选择。叙事心理咨询在一开始就让来访者挺直的坐着。这种平等是一种最初的姿态，许多态度紧随其后：承认他们的权威，他们对自己生活的有用知识，在此基础上他们可以改变自己的生活。这可以避免传统的治疗关系容易造成的对立情绪，更好地工作 [9]。

2.2 建立良好的咨访关系

在咨访关系中，咨访关系呈现出的特定模式和特点受咨询师与来访者双方

在地位、角色、积极性、主动性等方面的差异制约 [10]。强烈的动机、对故事讲述持开放态度的来访者更容易从叙事心理咨询中获得帮助。而在关系建立中，咨询师应当起主导作用，因此，对咨询师有特定的要求 [11]。

在叙说治疗中，治疗师的工作是倾听并回应案主的叙述。通过自己的介入，改变案主习惯于认识世界的思维方式和习惯性的消极用语。借助询问、质疑、解释、阐述及忽视等谈话技术，解剖案主的自我认识，挑战其对自己生命经验的叙述，从而有助于当事人创造一个新的较为轻松积极的故事，并按照新的故事去生活 [12]。来访者要改变他们原有观念并体验到随之而来的成长，最重要的因素是为自己做出与自己对问题和解决方案的看法(和观点)相一致的选择。如果咨询师介入这一过程，这意味着他们将自己的诊断和解决方案强加给来访者，从而使他的故事进一步边缘化。这就否定了他们可能性。叙事取向的咨询师要避免这一过程。

我们在很大程度上仍然被自己对世界的看法所迷住。后现代主义给我们的启示是：理解这种着迷，并承认它是自己的一部分。与此同时不把自己的思想看法凌驾于其他人之上，并且允许自己对世界的认识被那些吸引自己的人尽可能地扩大。后现代主义不是要我们成为一个对一切都一视同仁的自由主义者，而是建议我们尽可能优雅地走出自己的个人世界。也就是说，在咨询的过程中，避免成为专家，同时承认拥有某些专业知识。每个人的知识都存在于他们的生活经验中，而叙事治疗师经常提到他们与那些被类似问题困扰的人一起工作的经历。这种经验可以称为专业知识，但它绝不被视为理所当然的权威。

3 叙事心理治疗中咨访关系的优缺点

叙事心理治疗中的咨访关系给来访者传递出信任，可以很好的避免阻抗的产生，因为来访者可以相信，在咨访关系中自己是有能力面对问题的，对问题不那么害怕，也就不会产生很大的阻抗。但它过于强调信任、平等，没有考虑到来访者当下的状态最适合的关系是什么样的，又可能会引发阻抗。

3.1 咨访关系的优势

叙事心理咨询很适合和受到主流信念压迫的来访者(比如女性和小孩)工作,对他们而言,感受到对自己生活的选择权利于他们面对生活,对他们而言稀少的非指导性关系,同咨询关系中传递的信念一起转化为他们应对被主流信念压迫的底气。

当来访者被视为自己经历的专家时,来访者觉得会谈工作是有用的 [13]。当来访者意识到自己能够在问题上做出一些改变时,他们会感觉到力量 [14]。如果自己在问题上的改变可以通过某些方式(比如写信)给遇到相似问题的人以影响,这种力量感往往能得到很好的巩固,让来访者能够更坦然的面对自己的处境 [15]。很好的避免了阻抗的产生。

生活中缺少深刻关系的来访者,可能对咨访关系产生依恋。叙事疗法提出的解决方案是建立社区关系,打造和谐的团体,让人们可以相互支撑。社区成员可以通过不同的方式感受到对方的存在,比如面临相同困境的来访者可以通过咨询师作为中介的口头故事、信件感受到关系的存在;共同面对一个问题的家庭、团队可以通过“共同面对问题”这一信念感受到关系的存在。在这个过程中,来访者建立起有效的关系网络,能更好的回归到没有咨询的生活中。

3.2 咨访关系的局限

阶段性的关系变化可能是必要的。良好的咨询应该可以承受住关系的改变。对于特定的来访者而言,最适合他所处阶段的关系是最好的,而非特定的方式是最好的。我们期望来访者成长为一棵独立的树,但他走进咨询室时,可能只会像没有根的藤蔓一样生存。在这样的情况下,坚持相信他现在是一棵大树或许不是最好的选择。相信他终将是大树就可以了,在他开始生根之前,允许它不是独立的,关系中呈现出更多的包容性,或许可以帮助来访者更快的走进大树的生命状态。

4 结论

叙事心理咨询中的咨访关系充分尊重来访者，把来访者当作自己生活的专家，而不是用专业知识评判来访者的作为，这样的态度对在生活中受到主流文化压迫的群体而言，是支持性的，可以帮助他们更好的应对自己的生活。对于在关系中依赖性较强的来访者，在开始时这样的关系可能不是最有利于咨询的进展的，对于这样的来访者，关系呈现阶段性变化，最终阶段的关系呈现为双方都是“出笔直的坐着”可能是更好的。

参考文献

- [1] 陈诣, 郭兰. 如何建立良好的咨访关系 [J]. 科教文汇 (中旬刊), 2009 (3): 242.
- [2] 翟双. 叙事心理治疗及其在中国文化背景下的应用 [D]. 南京师范大学, 2008.
- [3] 尤娜, 叶浩生. 叙事心理治疗的后现代视角 [J]. 心理学探新, 2005, 25 (2): 6-10.
- [4] Frank A W. What Is Narrative Therapy and How Can It Help Health Humanities? [J]. Journal of Medical Humanities, 2018.
- [5] 麦克·怀特, 大卫·爱普斯顿. 故事、知识、权力—叙事治疗的力量 [M]. 上海: 华东理工大学出版社, 2013: 65-67.
- [6] 叶浩生. 超越现代主义与后现代主义: 走向释义学的心理学 [J]. 河南大学学报 (哲学社会科学版), 2009, 49 (2): 136-141.
- [7] Stolz P. The Power to Change through the Change to Power: Narrative Therapy, Power and the Wilderness Enhanced Model [J]. journal of outdoor & environmental education, 2000.
- [8] 倪磊, 姚庆, 程族桁. 叙事疗法与传统心理疗法的比较 [J]. 青春岁月, 2013 (7): 420-421.

- [9] 李明. 叙事心理咨询 [M] . 北京: 商务印书馆, 2016: 4-5.
- [10] 胡江霞. 几种主要治疗流派对咨访关系的处理的比较 [J] . 教育科学, 2001, 18 (2) : 62-64.
- [11] 张松. 心理咨询的良好咨访关系 [J] . 许昌学院学报, 2004, 23 (6) : 121-123.
- [12] 郑日昌. 后现代旗帜下的心理治疗 [J] . 中国心理卫生杂志, 2005, 19 (3) : 219-220.
- [13] O'Connor T S J, Meakes E, Pickering M R, et al. On the Right Track: Client Experience of Narrative Therapy [J] . Contemporary Family Therapy, 1997, 19 (4) : 479-495.
- [14] 蔡玲燕. 重构生命故事: 叙事疗法在个案咨询中的运用 [J] . 青少年研究与实践, 2019, 34 (2) : 87-90.
- [15] 大卫·登伯勒. 集体叙事实践 [M] . 北京: 机械工业出版社, 2015.