

敘事治療在青少年輔導上的應用
——陪孩子遇見美好的自己

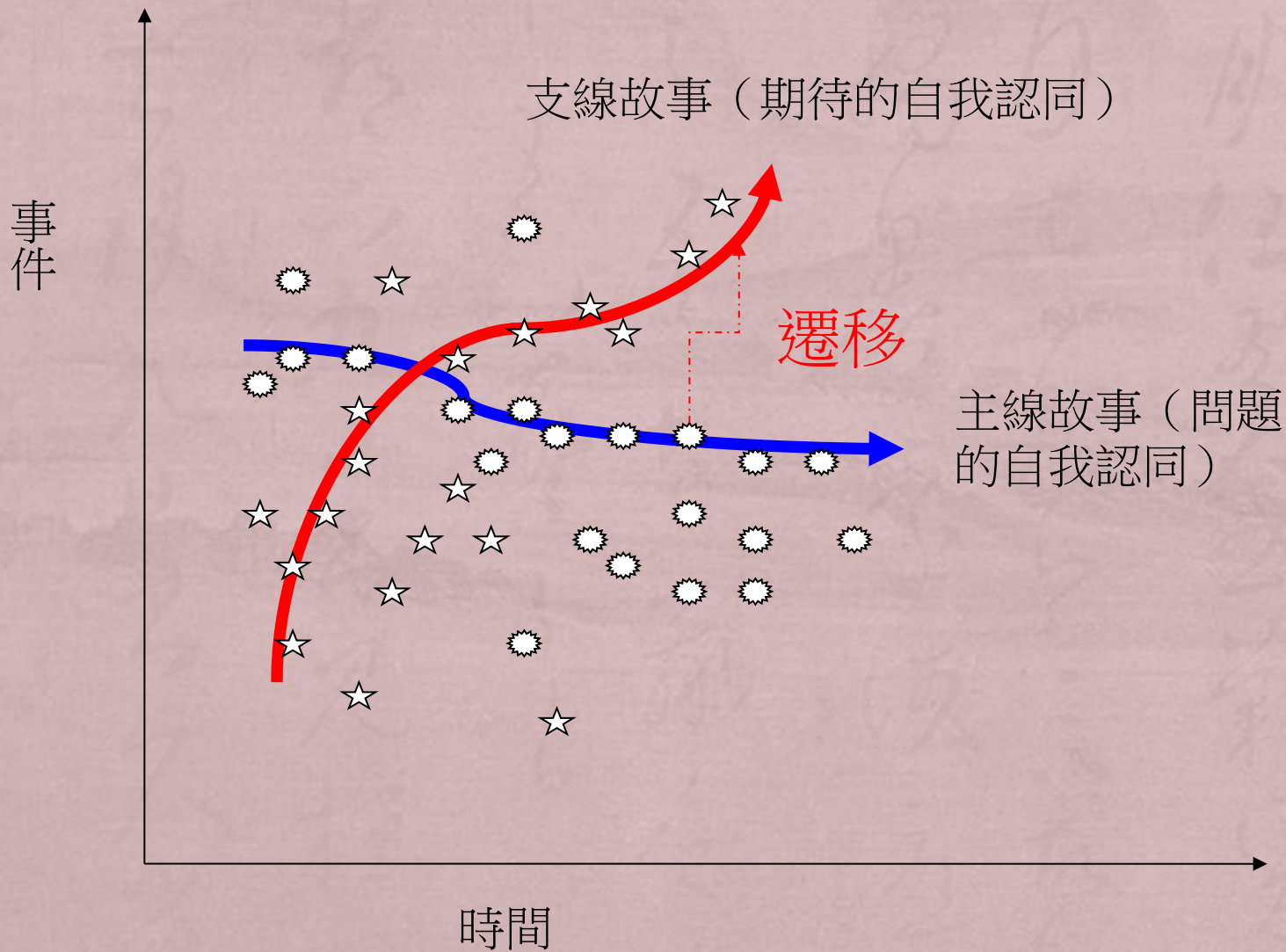
連廷誥

(看見光亮諮商所諮商心理師)

文山高中

後現代敘說心理治療取向

- 建構主義，每個人都是自己的科學家。
- 社會建構主義，社會或社群默許的真理。
- 多元真實。真理不只有一個。
- 去診斷，說故事。不用一個標準去衡量人們是否健康。



透過診斷，

來為人們的生命打分數，
每個生命都會是限制而苦悶的。

透過**說故事**，

來理解及詮釋人們的生命，
每個生命都會是豐富而獨特的。

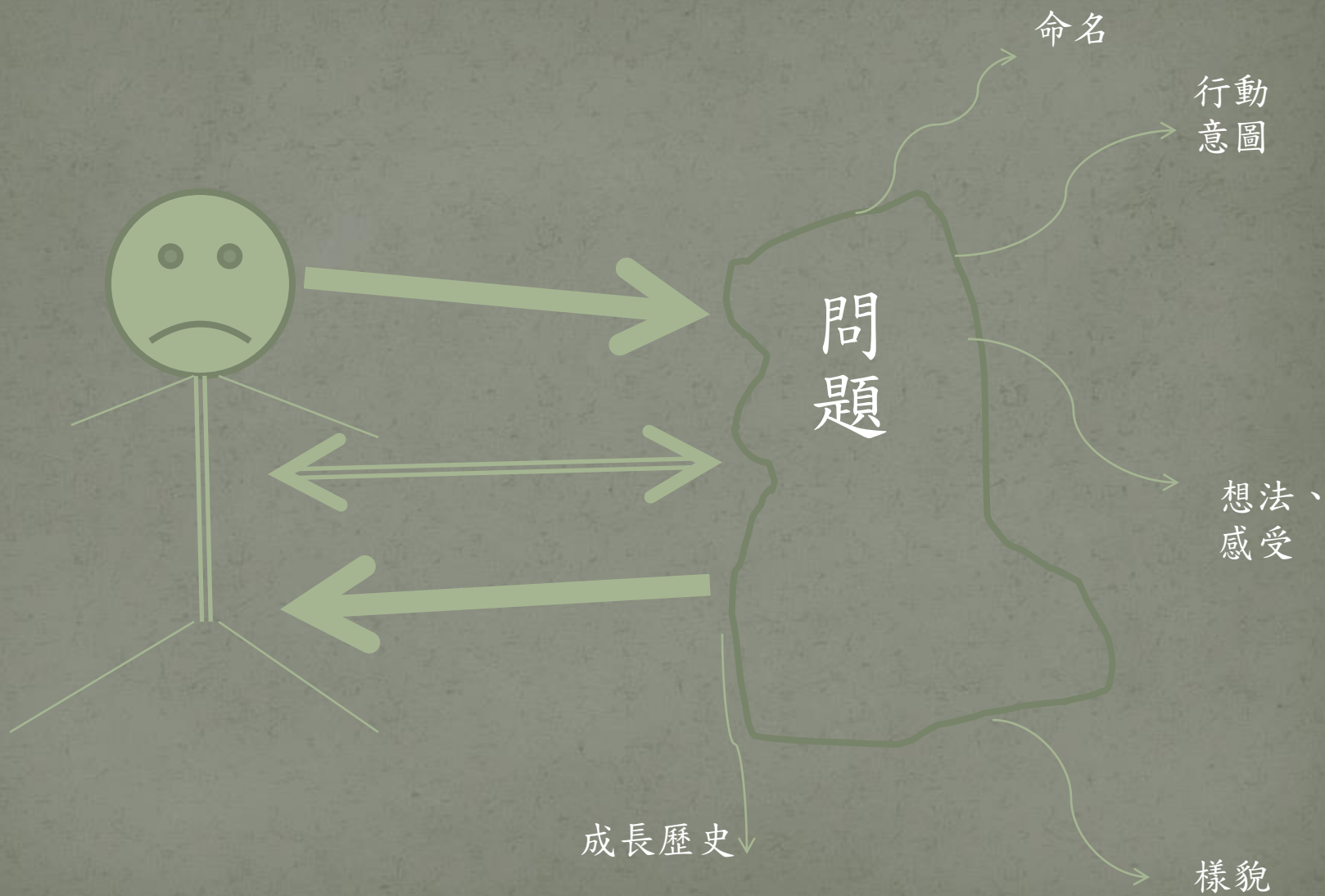
敘事取向對問題的思維

- 問題不等同於青少年，青少年也不等同於問題，青少年就只是個人，他的問題出在於他因應問題的方式傷害了自己或他人。
- 心理諮商不在於協助青少年案主解決問題，而是在於陪伴與滋養青少年的治療過程裡，協助他們找回能夠面對問題的資源與力量。

內化的敘說

人就等於是問題，
心理問題就等同於人的內在特質生病了

- 我是憂鬱症的病人（我得了憂鬱症）
- 我是過動兒。
- 我就是因為神經兮兮的，情緒不穩定，才導致這些問題發生。



外化取代內化

運用語言解構原有內化的問題，並加以對抗

在後現代主義的思潮裡，心理師要先做的一件事就是協助案主能夠將其自我認同和其問題分離。

這是一種相信，相信案主並不同於問題，問題並不同於案主。將問題客體化，為原先將問題視為內在特質的想法而解套，讓案主把自己和問題切割，問題就是問題，人就是人。

外化的敘說

人不是問題，問題才是問題，
人與問題的「關係」才是問題。

- 外化不是外在歸因，而是讓案主有機會重新檢視他和問題的「關係」。
- 為問題命名，使其人格化。
- 心理治療師與案主同盟，共同找方法來對抗「外化後的問題」。

敘事治療

- 好奇與不預設立場的態度
- 用興趣與熱情喚醒支線故事
- 支線故事藏在不起眼的生活細節裡
- 過去、現在與未來
- 看見支線故事的脈絡
- 讓故事有厚度
- 讓孩子和失去的關係再次連結

好奇與不預設立場的態度

- 每個人身上都有不同面向，你要認識哪個面向？
- 青少年在什麼「情況」下，顯現出「很會表達自己」的一面？在什麼「情況」下，顯現出「很不會表達自己」的一面？
- 輔導老師在溝通時的角色像什麼？

用興趣與熱情喚醒支線故事

- 問個問題問自己吧：
- 在下班或放假的時間裡，你最喜歡做哪些事情？能不能稍微描述一下從事這些活動時的經歷？
- 上班時的自己？打球時的自己？唱歌時的自己？攝影時的自己？閱讀時的自己？欣賞電影時的自己？.....

支線故事藏在不起眼的生活細節裡

- 與其講道理，不如好好說故事。
- 故事結構：起承轉折。
- 故事元素：人事時地物。
- 故事主軸：熱情、意義、難得、價值、關係與渴望。
- 故事核心：在主線故事以外的地方找支線故事。

過去、現在與未來

- 人類因有「夢想」而偉大。
- 運用過去、現在與未來的時間軸，三個我相互對話。

看見支線故事的脈絡

- 被「綁架」的案主。
- 也不喜歡被「綁架」的案主。
- 不被「綁架」時的案主。
- 協助案主擴充「正向故事」的版面。

讓故事有厚度

- 幸福是什麼？
- 什麼時候「幸福」會來找你？你喜歡「幸福」來找你嗎？為什麼？

讓孩子和失去的關係再次連結

- 當你寂寞時會想起誰？

敘事實踐者相信...

1. 人除了「主流故事」的論述外，一定還有許多不為人知的「非主流故事」。
2. 問題是問題，人是人，案主與問題的關係才是問題。
3. 解決問題的能力和知識就長在案主身上。
4. 人用故事敘說來組織經驗並賦予意義、建立認同。
5. 人們透過文化、社會及社群建構出制度與信念。
6. 人有力量，就能面對問題。
7. 要協助人們點燃心中那把希望、熱情的火。