

從傳統與後現代諮商的反思 到合作取向的多元治療

A Flow Perspectives Viewing from Traditional and Postmodern Counseling to Pluralistic Therapy: A Critical Reflective

蕭文¹

Wen Hsiao

摘 要

諮商專業的發展迄今已百年有餘，其發展脈絡約略可歸納為三個階段，即傳統諮商（1980年以前）、後現代諮商（1980年～2010年），和多元治療（2010年～）。從哲學的角度來看，傳統諮商是以實證主義哲學為基礎，探究個案問題形成的背景因素，包括早年經驗和各類創傷的議題，諮商的重點在於如何協助個案覺察自己的困擾；後現代諮商則從現象學角度切入，在現象實體的經驗中協助個案看見自己正向的能量並因此獲得賦能；而多元治療從詮釋學的角度去詮釋個案想說的任何生活經驗，並藉由敘事同理的方式與個案對話從而找到個案潛意識的正向期待。本文即從以上的三個諮商專業發展的論點提出批判與反思。諮商專業的發展其實深受時代與社會變遷的影響，特別是近二十多年來科技的快速演變，促使人對自我的理解與生活調適有了新的定義，當生命時間軸快速流動的同時，諮商專業的內涵仍著重於過往的負面經驗，或將重點置於某個現象經驗的複製與再現，將無法面對多元的社會變化，多元治療的出現正是回答人的問題沒有絕對只有相對。

關鍵詞：多元治療、詮釋學、現象學、後現代諮商、自我覺察

¹國立暨南國際大學 榮譽教授

通訊作者：蕭文，（545）南投縣埔里鎮大學路1號，E-mail：wen@ncnu.edu.tw



壹、前言

諮商專業／心理治療從 Freud 迄今已百年有餘，百年來諮商的有效性或何以有效一直是諮商心理學家和實務工作者所關切的問題，各種不同的諮商哲學、理論模式、諮商策略與方法的出現只能用百家爭鳴來形容，不管所持的論點為何，基本上都同意建立良好的諮商關係進而引導個案產生自我覺察是發展諮商有效性的共同基礎。然而從社會變遷與人類生活流動的角度來重新審視自我覺察與關係建立的方式與方向，便會發現自我覺察不只是一個名詞而已，不同的理論與模式對自我覺察的操作，不僅反映了社會的流動與時代意義、更反映在諮商操作對個案問題處理的方式與結果的有效性上。

簡單說來，百餘年來諮商的發展可以用，傳統諮商、後現代諮商、多元諮商三個區塊來化約。傳統諮商主要以早期的精神分析學派、中期的人文學派、後期的認知行為學派為主；後現代諮商主要包括焦點短期諮商與敘事治療，其

中正向心理學和復原力的引用成為焦點和敘事操作的核心；約在 2010 前後迄今，科技、網路與人工智慧的發展，促使諮商操作進入新的局面，多元諮商／治療模式的概念出現，雖然仍延續過去諮商專業的理念與操作，以自我覺察與關係建立的方式為例，出現了不同以往的新理解與操作方式。

貳、在時間軸上的諮商專業發展

在進行以時間軸概念論述諮商專業發展之前，先以下圖圖解傳統諮商、後現代諮商和多元治療模式在諮商上的操作，包括了不同時間軸背景下諮商專業的哲學理念、諮商假設與操作。

由下圖可以發現自 Freud 以來，不同的諮商理論或治療模式幾乎都把同理心視為建立關係與治療的核心概念，諮商師藉由同理心的運用，一方面表達對個案的理解，另一方面也促使個案能面對自己並理解／覺察自己的困境，諮商師經由這樣的操作順勢將諮商師個人的專業理解投射在個案身上，進而形成個案概念化的基模並以此作為問題解決的方

圖1

不同時間軸背景下諮商專業的哲學理念、諮商假設與操作

傳統諮商 (1900-1980)	後現代諮商 (1980-2010)	多元治療 (2010-)
1. 社會流動緩慢，流動來自於對人存在的反思，包括人的存在價值、文化的對比、生活經驗的啟蒙 2. 知識論來理解人以經驗主義和實證科學的 3. 人是可以預測和模式化 4. 諮商是透過對個人經驗的探索與揭露看見自己的真實（自我覺察）	1. 科技與網路的發展，促使人要不斷的向前看，傳統的病理模式式微 2. 以現象學為基礎去理解人 3. 人是無法被預測的，人只能在經驗中看見並創造自己的真實 4. 諮商的主體是個人，找到個人的優勢與能量是自我覺察的動力	1. 進入虛擬實境的世代 2. 詮釋學與現象學交替出現 3. 人即是主觀也是客觀的存在 4. 人是流動的、變異的，沒有相對也沒有絕對，當下的感覺便成為主體 5. 人是從被動的被理解，學習認知自己的真實，從而創造自己的主體 6. 客製化的諮商開始出現



向。針對這樣的諮商師操作，諮商師的專業知識與診斷能力就顯得格外重要，個案自我覺察的歷程反倒成為提供諮商師個案概念化的來源，在這樣的醫病關係裡，覺察這個「人」的本質不見了，諮商成為諮商師展現自己專業知識與能力的場域，這樣的現象在上個世紀的90年代，許多諮商研究與實務工作者終於體會諮商師好像一個專業的暴君，諮商的操作只是諮商師在自己專業上的投射性認同罷了。

在1980年Alvin Toffler在他的名著「未來的震盪」(The future shock)一書中提到，未來的世界會因科技的快速發展而使真理逐漸消失，取而代之的是每一個人自己的真實(reality)。真理(truth)的概念源自科學實證的定義，任何真理必須符合「持久的、不變的、恆常的」的標準，在社會流動的半衰期比較緩慢的時空裡，真理可以保有它的持久、不變與恆常的特質，諮商專業與治療師的專業權威性也就得到合理的位置了。然而隨著科技不斷的創新與變化，真理的恆常性已無法守住，取而代之的是多元的真實，而多元的真實之間並無直接的相關，甚至出現相對的對立，真實之間的相互矛盾與對立竟然是多元社會的特徵，其間並沒有對錯、是非、黑白。

從1990年以來，不論是後現代哲學或相關的諮商理論模式習慣從生態系統來理解人的行為模式與問題形成，當人被從微系統、次系統、中系統與鉅系統來檢視時，固然可以看見人的行為在此四個系統中有可能是環環相扣並互相影響，然其間仍遺留真理的影子也看不見人的流動，這個問題在2000年前後，在原來生態系統的最外圈加上了「時間系統」的概念，用以貫穿其它四個系統間的流動狀態。時間系統的出現讓人清楚的看見在原先生態系統中的個人，無論

從微觀的個人到鉅觀的文化與社會價值，都可能因時間的流動而隨時出現變化、修正，甚至對立的情形，傳統諮商取向所強調的個案自我覺察，在以時間向度去了解個人的時候，自我覺察變得不是原先所強調的治療核心或治療目的，自我覺察有可能呈現個人在某個空間和時間對自己在某個事件上的理解，個案概念化的觀念在這樣的理解下，並不能以整體的觀念套用在個案的問題上，只能視為部分的概念去解讀個案當下的困擾。因為時間如水的流動，在流動中只能從水勢來解讀當下的狀況。

後現代哲學強調人是活在主觀的現象實體經驗，看到自己在做什麼，透過社會脈動的互動做質化性的認知，因而對自我產生覺察與了解，在後現代哲學的影響下，現象學的概念或是說一個人被從他存在／經歷的主觀現象實體經驗中，看見他在做什麼，能做什麼，可以做什麼的概念便成為治療的主題，個人從自己的經驗中看見自己的看見，感覺自己的感覺，因而找到自己的能量與優勢，所謂的賦能和進一步的覺察與行動力因而出現。90年代以來風行的焦點短期治療和敘事治療的操作大抵是這個概念下的產物。這樣的操作模式雖然脫離了病理模式的控制並提供了未來取向的前瞻性，但仍隱含了個人必須有足夠的內省與直觀的能力，其間對時間流動的影響似乎仍未有所考慮。這個模式個人在治療中的主動性依然是治療的重點，然卻未顧及在當今科技快速的流動與創新下，個人已無法從某個時空的現象實體經驗中去了解自己覺察自己，現象經驗有可能是片刻的短暫的，在須臾片刻的經驗裡所找到的真理並無法成為下一個現象經驗的行為依據，焦點短期治療中所提到的「找出個案的成功經驗並以之運用在未來」的概念其實並不存在，



因為時間軸上的生態環境已然改變。

約自2010年來，IT、人工智慧、大數據的概念已然成為當今科技社會的主流，機器人的大量被運用在不同的行業中，致使人的主體性與人的行動能力愈見式微，科技所提供的訊息，被動接收訊息的結果，人雖然還是在「do it」，但這個do或行動人並沒有主體性，例如，在選舉操作中候選人會以選舉民調的數字來決定是否參選，其間候選人的被動性也就不言而喻了。現象學的概念以現今科技的角度觀之，其間仍隱藏了大量時間流動所出現的片斷或連續現象，一個整體的現象經驗裡其實有可能包含了許多不同的、類似的、相關的，甚或矛盾對立的現象實體經驗，這些經驗個人不一定能完全的掌握和理解，因此需要被整合，而詮釋學的應用正是可以用來解釋這些現象經驗的本質是什麼，詮釋現象的目的正是幫助人覺察／理解其在某個現象界裡的真實自我，詮釋現象的過程其實就是一個「學習」的歷程，精準的說就是一種「合作」的過程。這個概念應用在治療的過程中就是一種「合作取向的治療」，由個案提供現象經驗素材，由治療師據以從不同角度提供解釋的方向，個案在與治療師的對話中，逐漸形成對自我的覺察。

參、從傳統諮商自我覺察操作的反思到多元治療的萌芽

一、對自我覺察操作的反思

從上個世紀末到本世紀以來，科技和網路對人的衝擊卻是全面性的，舉例來說，網購、餐點外送，甚至電子支付等生活方式幾乎是全面性不分世代的，1980年Toffler的第三波也曾指出未來（21

世紀）科技的變化會給人類在生活不同層面帶來全面的衝擊與影響，在此新一波的e化影響下，憂鬱、身心症、各類青少年議題、人際／兩性關係、家庭結構、婚姻問題無不與e化或科技變化有關，面對這樣一場鋪天蓋地的e化環境，諮商心理專業必須重新思考一個嶄新的治療哲學。

自Freud以來多數的諮商理論多半強調「覺察」在諮商過程中的重要性，不論是Freud強調對早年創傷經驗的覺察、Rogers對個案自身生命經驗的理解、Perls對個體過去失能經驗的重新修通、Beck亦強調個人早年生活經驗形成的認知基模或負面信念對人當下的影響，改變認知也就是形成新的覺察，凡此種種都說明了覺察的重要性，心理諮商的主要目的就是要找到失能或創傷的過去，然後個體才能重新來到自我控制的局面。

值得注意的是所謂「過去」並不包含現在與未來，諮商心理師在這樣的一個諮商歷程中所接觸到的各種身心困擾就是個人過去生命經驗的結果，這樣微觀的各種身心困擾就是個人過去生命經驗的結果，這種微觀的諮商操作較少將個人生命系統的環境納入考量，或許吾人不否認過去生命經驗對人現在的影響，然而在尚未覺察之前，新一波的科技變化新一波的創傷，科技的變化只會使我們的生命經驗愈加複雜與多元，所形成的各類身心疾病或行為模式似乎必須加以重新定義與了解，才有可能促使個人有機會去面對自己，Cooper與Dryder，以及Mcleed等人所提出的多元治療概念應運而生。

根據上述的論述，本文將相關概念與思考整理如下表：

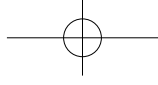


表1
自我覺察在傳統與後現代諮商中的操作目的與反思

自我覺察	
傳統諮商	後現代諮商
<ol style="list-style-type: none"> 1. Freud的Unconscious Conscious因而出現洞察。 2. Rogers是從個案對自我經驗的開放因而發現自己是有力量面對／解決問題的。 3. Perls乃是從當事人兩極對立的談話中使個人重新得到自我管理的能力。 4. Beck的認知行為治療乃是協助當事人認知扭轉負向的自動化思考，重新建置個人信念系統。 5. 主客體關係論乃在協助當事人覺察個人主體與客體關係的糾纏問題從而覺察自我的真正需求何在。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 敘事治療從外化問題到解構困擾。 2. SFBC從現象實體的經驗中看到自己的行動從而瞭解自己的能力。
<p>以上的傳統諮商理論我們看到的是「諮商假定個人受制於過去經驗而無法從現實中脫困，於是藉由各種症狀呈現根源問題的困擾。」，這樣的自我覺察固然可以讓當事人瞭解自我過去與現在的關連，卻無法連結到未來。</p>	<p>後現代諮商模式並不強調個人心理層面的覺察，所謂「找到解決問題的資源而不探究問題的本質為何？」便成為後現代諮商的主體概念，在這樣的思考過程中，諮商變得缺乏個案自我心理層面的接觸，諮商變得有些工具化甚至有些膚淺的感覺，所謂的自我覺察在後現代諮商的操作中變得有些功利化，所謂成功經驗即是有效經驗，對個案反倒形成負擔，而且沒有創新／彈性。</p>

表2
從傳統到後現代諮商操作的迷思

傳統諮商	後現代諮商
<ol style="list-style-type: none"> 1. 傳統諮商從自我覺察進入，再從自我覺察出來而止於自我覺察。 2. 個案被從微觀的經驗出發，從固著的現象探索個人的問題而忽略人的流動。 3. 強調個人生命的統整而忽略社會脈絡與科技發展的穿透性。 4. 強調專業的諮商師與相對的技巧，結果成專業暴君與投射性的認同。 5. 個案必須主動積極的呈現自我，否則無法進入諮商師的專業操作。換言之，個案的存在是為了滿足諮商師的專業存在。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 個人生活在系統卻不一定成就在系統，以系統牽引作為人改變的指標，恐導致過於樂觀的結果迷思。 2. 行動雖是後現代建構主義的主體精神，然在科技的應用中，個人行動力可能來自於科技的力量，行動並不能為個人建構真實與存在的本質。 3. 操作正向與優勢的結果，反易使人陷於過與不及的結果。



二、勞動力人口與生涯的轉變對傳統諮商的挑戰

從上個世紀末到本世紀以來，在傳統的製造業現場人力的需求逐漸減少甚至消失，舉凡機器操作電腦化、機器人、生物科技、雷射光學、IT、人工智慧的大量被運用在製造現場，製造業的人力需求相對減少，導致產品（products）維修與銷售的服務業人口日益增加，服務業所需要的不是技術而是產品的相關知識與訊息，以便利商店販售的便當為例，廚房現場已看不到廚師在製作與分裝食材，產品製作已被電腦或機器人取代，產品製作現場只剩下程式設計師、維修人員，產品的後端作業包括了物流人員、銷售管制人員、超商服務人員、產品銷售推廣人員、產品設計人員…等，這些所謂服務業人員他們提供的不是技術或成品製造而是提供知識（information），電腦與科技的衝擊導致所謂的日出行業日益發展，日出行業也就是服務業了，勞動力人口的轉變卻也改變了生涯與職業結構，所引發的世代差異或進一步有關對人的衝擊也必須重新加以思考。

勞動力人口改變對不同年齡世代、女性、新移民、低教育程度者產生了相當大的衝擊和影響，其在諮商專業的思考與應用上不能不深加考慮。

1.工作領域的轉換與工時的延長，個人在退休甚至到70歲前後可能要面臨彈性或多元的工作領域，人要不斷的學習（retrain）或進修汲取新知識能應付科技的不斷進化，期間個人會面臨到許多新的挑戰，包括，生涯規劃的能力、工作抉擇的能力、價值觀改變、訊息接觸的管道，支持系統的建立等，都是諮商工作者在面對此類個案必須注意的。

2.科技的發展造成產業組織規模化、資本集中化、組織結構化，而產業所在地多位於郊區，又形成市區郊區化，對年輕族群來說，阻礙了年輕族群自我探索的經驗，人際與生活的孤立與疏離，相關的婚姻、家庭困擾也就出現了。

3.對成年人而言，再教育／在職進修成為主要問題。期間所引發的問題是：他們要學習什麼？要學習到什麼程度？所學習的對新的工作有多少幫助？有了新的知識是否要換工作？在知識運用的過程中是否會影響生涯徑路？這些問題有可能導致自我認同的危機，以及與焦慮有關的各類身心困擾。

4.對女性而言，特別是原先在傳統產業工作的女性，科技的發展也相對弱化了女性的工作角色甚至成為受害者，例如，電腦軟體取代了傳統的文書／秘書工作。

5.對年長者而言，公司是否願意花錢讓他們接受訓練，抑或是面臨被解雇的危機？而工作環境與條件的變化使得年長者出現被遺棄的疏離感、自尊低落、缺乏自我控制感乃至被社會邊緣化，值得諮商專業與心理健康工作者深思的議題。

6.至於低教育程度者和新移民，問題在於當工作技能與習慣改變時他們要如何因應？特別是新移民，語言與文化的落差使得他們不得不成為社會的弱勢，衍生的問題會有個人生活各個層面出現，結果導致對社福的依賴。

綜觀言之，科技發展對勞動人口的結構影響是深刻的，諮商師在這一波的社會流動中將被迫面對多元困擾的個案，包括低成就、焦慮、自我認同、各類身心症、家暴、兒虐、毒品、失業、憂鬱和恐慌、婚姻問題、親子困擾，甚至反社會行為、多元家庭等，凡此皆促使諮商與心理健康工作者必須面對和重新



思考解決良方。

肆、多元治療在跨世代的橋接位置

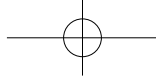
在e化環境的衝擊下對人類全體的生活帶來全面性的影響，Erickson的人類八大發展需求理論雖然清楚地說明了不同年齡或世代間的差異，相對的在諮商心理專業的操作上也必須有不同的思維，多元治療則從全面的、不分世代的切入，提出全世代的跨越理論模式，它不強調病理、不強調過去，反而站在當下的角度去思考人的未來，它要人在現在的時空去看見自己的看見、感覺自己的感覺，進而覺察自己在當下的問題情境中人想要的究竟是什麼；在諮商情境中透過詮釋的對話，協助個案學習認識自己，在生存環境不斷的變化中，人如何找到自己的下一步。

簡單的說，多元治療的哲學強調每一個人都有自己的主觀真實、生活經驗或生命故事，每一個人也都有自己想要追求的幸福感，而在幸福感的追求中出現了屬於人自己的倫理與秩序或生活哲學，然而科技環境是不斷的變化，人也因此不斷地修正自己，面對生活各種事件的倫理與秩序，這個概念尤其打破了傳統諮商的二元哲學觀，由於人的生活是不斷的變動的，期間當然也沒有是非、黑白、適應不適應的問題，多元治療更提出了一個「時間軸上的關鍵事件」（A time-line of key episode），人在時間軸的流動中不斷的流動也不斷的變化，這種流動的概念讓人看見也感受自己的變化，這樣的結果更能讓人看到自己現在的位置。多元治療帶著這樣的一個理解不斷與個案作生命的對話（dialogue），透過詮釋現象與深層的同理直到個案能發掘他自己究竟在潛意識裡想要的是

什麼，進而與個案一同建構他自我的核心理念以因應不斷變化的科技環境。以此而言，多元治療在面對個案時正是扮演一個橋接的位置了。

伍、結論

自Freud以來，諮商專業的發展歷經社會變遷、多元文化的更迭，乃至科技的衝擊，而有多元的面貌，不論是傳統諮商、後現代諮商和晚近的多元治療在個案問題的處遇上皆有不同的見解，在諮商哲學思維上，傳統諮商以實證主義的角度探究個人身心困擾的病理因素，後現代諮商從現象學的角度探究個案在經驗層面上的優勢進而賦能個案，而多元治療則從詮釋學的觀點對個案的情緒、事件與行為進行詮釋；而在心理諮商的過程中，傳統諮商既以探究個案的困擾以形成個案概念化，在諮商的關係上諮商師是以主體的方式存在而個案相對為客體，後現代諮商從個案主觀的經驗上找到個案的優勢與改變的能量，個案因此以主體的角色出現而諮商師則為客體；至於多元治療則以社會建構論中的對話方式進行詮釋操作，諮商師可以主動詮釋個案的現象，而個案亦可相對的詮釋諮商師的詮釋，形成互為主體的諮商關係。由上觀之，三種不同諮商操作的治療思維在多元治療的過程中並非互斥的，蓋人的行為既有過去的病理因素，當然也包含了個人在生命脈絡中的正向經驗，多元治療除了接納個人在科技社會中形成的新而獨特的個人真實外，在詮釋的過程中以對話或敘事的方式整合了傳統諮商與後現代諮商的核心問題，進而與個案一同找出個案的潛意識正向期待以建構諮商的目標與後續的行動方向。依此而言，多元治療的出現正是顯現了諮商專業的成熟發展，其對諮商



教育的內涵有深刻的意義。

參考文獻

McLeod, J., McLeod, J., Cooper, M., & Dryden, W. (2014). Pluralistic therapy.

In W. Dryden & A. Reeves (Eds.), *Handbook of individual therapy* (6th ed.). Sage.

Cooper, M., & Dryden, W. (2016). *Handbook of pluralistic counselling and psychotherapy*. Sage.

