

從同理到深層敘事同理： 助人者之新視野

A New Perspectives of Helping Professionals from Empathy toward Deeply Psychological Narrative Empathy

蕭文¹
Wen Hsiao¹

摘 要

McLeod等人（2014）提出有別於傳統與後現代諮商的多元治療（Pluralistic Therapy），在這個新的治療模式中提出了有別於過往心理諮商／治療的不同思考與面向，其中尤以所提的深層敘事同理之概念與操作，對當前快速變遷與流動的多元社會提供了有別於過往諮商經驗的操作。在以下的論述裡，先將多元治療的基本概念作一討論，再進一步說明深層敘事同理是什麼，最後以圖解的方式呈現深層敘事同理的操作。

關鍵詞：多元治療、後現代諮商、倫理與秩序、深層敘事同理、潛意識正向期待

¹國立暨南國際大學 榮譽教授

通訊作者：蕭文，（404）臺中市北區衛道六街9號，E-mail：wen0821@gmail.com



壹、深層敘事同理是什麼

我們所了解的同理心是站在對方的立場，用自己的話，將對方的感覺和經驗說出來。理論上，同理心是一種讓對方有一種被了解的感覺，然而在諮商／輔導上的同理內容往往是個案負面的情緒、事件與經驗，這樣的結果會加深個案負面的自我感受，甚至相信自己就是這麼的不幸。

因此，同理心的使用有可能出現：
1.焦點放在個案的問題而不是個案這個「人」身上；
2.焦點放在個案已經做了什麼，而非他原本「想」要做什麼；
3.焦點放在個案過去的經驗而忽略了個案行為的「願景」。

蕭文（2018）在參考了張曉佩和卓秀足所譯之「理解敘說之探究：以故事的雕琢與分析做研究」一書的觀點，併同McLeod與Cooper的多元治療模式，將深層敘事同理的概念與操作，從諮商實務的面向加以闡述。因此，在以多元治療為架構下的敘事同理可以用以下這一段話呈現諮商師在不同的諮商階段中所扮演的角色。

「諮商師扮演間諜和偵探的角色，對個案進行田野調查，進入個案的百寶箱，然後兩人手牽手走出來，實現個案的心理／社會正義。」以下根據這一段話分別說明深層敘事同理在不同角色上的操作。

一、間諜和偵探的角色

每一個個案都有他的故事，都有他

自己的主觀真實，當個案在敘說他的問題時，問題的背後可能隱藏童年的創傷、不被接納的過往經驗、不安全／焦慮的依附關係、無法切割的主客體關係等，這些過往經驗有可能形成個人在生命中的冷漠、拒絕、不信任、退縮、攻擊、自戀、自以為是、不斷追尋自我認同和存在的意義，也會出現自卑的超越、兩極的矛盾對立、負面的自動化思考，甚至也會出現妄想、幻覺、活在自己封閉的世界裡。以上個案的每一種狀況其實反映了個案隱藏的真實，同時這些狀況更可以用不同的諮商／治療理論來觀看個案之所以為個案其心中／潛意識裡所隱藏的真實。因此，諮商師所扮演的間諜／偵探的角色，就是依據不同的諮商理論或變態心理學對個案所呈現的各種問題狀況提出推理與假設，諮商師在回應個案的狀況時，以同理敘說的語言，為個案敘說一段或好幾段屬於個案的故事。要做到間諜／偵探的角色，諮商師必須具備若干諮商理論對人性和困擾問題來源的認知，然後以符合個案當下情況的語言回應個案。例如，「會不會是因為其實妳對先生做了很多，妳覺得妳是真心愛他的，但他對妳的回應依然冷漠，在這一次的事件裡，妳真的是氣到不行也傷心到極點，於是妳拿了碗朝他的頭上敲下去，於是……。」這一段話，諮商師的推論敘說來自於Adler的自卑的超越，自卑代表個案的無力，無能與無助無望的感覺，用碗敲先生的頭，代表自卑的超越。值得注意的是，這雖可能是件家暴事件，但其實沒有是非對錯的問題，整個事件對個案而言是主觀的真實，因此，諮商師在扮演間諜的角



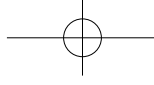
色時，絕不是針對情緒管理或夫妻關係做諮商，協助個案看見／感覺自己的真實，就是一種最深刻的同理。補充說明一點也是深層敘事同理最重要的一點，前面雖曾提到諮商師必須了解不同的諮商理論／變態心理學對人問題形成背景，但在深層敘事同理與個案的對話中，諮商師並無必要花上一段時間去探索個案過往的經驗，了解個案過往的經驗並不能全然的幫助個案認識現在的自己或症狀，個案現在的問題多半來自過往經驗內化的結果，所以諮商師在扮演間諜和偵探角色時，只需將不同諮商理論所可能出現對個案人格、情緒、認知、行為等方面出現的可能影響，搭配個案進案原因的描述，以最合適的諮商理論對人可能出現的影響，以說故事的方式說給他聽，前述的自卑的超越即是一例。

二、對個案進行田野調查

田野調查其實是考古人類學的名詞，從考古的觀點，對所發現的古人的遺物或現場遺址，根據當時人類文明／文化的發展狀況包括生活方式、經濟活動、農耕漁牧、宗教祭祀乃至社會組織與活動、氣候狀況等，藉由不同的交叉比對，為所發現的古物／遺址，提出一個最能貼近古人生活面貌的版本。

從現代哲學的角度來看，田野調查其實就是現象學概念的還原。現象學強調的經驗，主觀的真實，以及人在某個現象場地的經驗流動中，看見／發現人是如何透過行動去建構自己的經驗與真實。人的經驗是多元且複雜的，當人的行為改變時人的經驗也隨之改變，這也

是為什麼諮商情境中個案的問題描述是多元且複雜的而且會變來變去，很難從單一的生命故事（例如：早年的創傷）去給個案作個案概念。在考古學的田野調查裡，必須綜合各種訊息才有可能對古人的生活方式作出推論。廣義的來說，田野調查也就是一種現象學的調查，但在深層敘事同理的操作中，所謂個案的現象學可以從橫軸與縱軸兩個面向來看，橫軸指的是個案的日常生活經驗，人在日常生活裡有可能是重複的做一些事，但也有可能做一些平日較少做或孤立的生活事件，但個人無論如何在日常生活中所呈現的自我，正如Freud曾提到「人的行為都是有目的的」，Perls在完形諮商中也認為「人是慣性的，人類其實是儀式化的動物」，這個概念清楚說明了人每一天的生活／行為，反映了個人對過去事件的內化而在現在生活中反覆出現，橫軸的觀點即是邀請個案敘說他想說的任何他想說的某幾天的生活經驗，個案如果能以流水帳的方式，清楚的敘說他做了什麼，其中及可能反映出個案內在的真實，如果個案說的過於簡單或語意不詳，諮商師可以用焦點訪談的方式請個案做深刻的描述。在這一段橫軸的描述中，諮商師有可能從中找到個案內化或隱藏的真實，但又清楚的呈現在他每一段的生活經驗裡。正如考古學的田野調查，面對古人的遺址／遺物，考古學家總會用力的思考，「為什麼」、「古人在想些什麼，有何用途之類的」，諮商師在橫軸的思考裡，諮商師在面對個案敘說的日常生活經驗中，用力的思考個案在「想」什麼，找到了個案在想什麼之後，真實的諮商關係才有



可能展開。

至於縱軸指的是情緒的變化所帶來的認知與行動的變化，這一部分有點類似Beck在認知行為治療中所提出的認知三角形。人的每一件行為其背後隱藏了個人的認知與情緒，其中情緒扮演關鍵角色。當人在面對或在表現某種行為時，不同情緒的面向決定個人的認知／信念，從中個人會選擇如何回應，而在情緒、認知與行為的互聯關係中並非是單向的，有可能是一種來回的迴路現象，亦即個人會根據情緒的感受來接受或推翻他的情緒，然後又可能出現新的情緒、感受、認知，如此來回的結果，正也反映了人在現象實體的經驗中絕非單純的結果論，亦即人不是做了什麼他就是怎樣的人。諮商師在縱軸的對話中，必須將個案所呈現行為背後的情緒狀態說給個案聽，情緒的用語或形容詞越多越好，這樣才能貼近個案的真實。例如，「當火災發生的時候，你心裡其實是很驚恐、害怕的，你顧不得你的朋友在火災前一刻才上洗手間，當下你很想衝進去叫他，但火來勢洶洶，你覺得衝進去自己也會陷入火海，後來你雖然逃出去了，可是你的朋友就再也沒出來。在火場外你內心懊惱的不得了，你覺得自己是個無情無義的人，你氣你自己，兩眼木然的看著火災現場，當下你腦袋空空，你叫不出來也說不出話來……。」在這一段對話裡，諮商師是以深層同理的方式為個案敘說這一場火災的故事，當然故事還沒有完，在個案以低落情緒字眼回覆後，諮商師可以繼續說：「這幾天其實你不斷在回想當時的事，晚上也會做惡夢，一想到這件事你就不斷自責

，每天日子過的很辛苦，你不知道自己到底怎麼了，你懊惱自己為什麼挑了這一天約朋友吃飯，你覺得老天為什麼讓這麼倒楣的事發生在你身上，有時你也會氣自己為什麼不當下勇敢的衝入火場，說不定還有機會呢，你罵自己怎麼會見死不救，這不是你平日的為人，或許你平日就是一個很關心很照顧朋友的人，如今面對火災，那個真實的你不見了，你多麼期待事情可以重來……。」

在以上縱軸的敘說裡，諮商師不斷反映個案的情緒，認知與行為，在來回對話的過程裡，讓個案看到自己的真實。在縱軸說故事中，諮商師有可能已經從個案生活經驗的對話中，發現了個案其實是一個怎樣的人，人也在想什麼等等，在此部分的敘說中，諮商師可以把前述的理解用在描述當下事件發生的個案自我對話中，換句話說，諮商師所描述的個案這個人，是根據對個案日常生活的理解中得到的理解，絕非隨便說說而已。

三、進入個案的百寶箱

諮商過程的對話，其實是一段既神秘又有趣的過程。對個案而言，事實只有一個，當諮商師問到：「你今天想來談什麼？」諮商師或許會認為個案所說的故事就是他的全部，有經驗的諮商師會從中發現個案並未說實話或者只是選擇對他有利的說，也有的諮商師或根據不同的諮商理論判斷個案的言語其實是在呈現自己的防衛機制（例如：移情或是TA理論提到的Games People's play）。上面三種型式諮商師或多或少能夠覺



察並以合適的方式反映給個案知道。然而，「事實存在，而個案自己並不知道」的部分才是個案問題的癥結，這些個案自己不知道的故事全部隱藏在個案的百寶箱裡，有待諮商師與個案一同來探索。

每一個人都有他想要追求的幸福感，也都有他想要成為自己而所呈現的倫理與秩序，倫理與秩序的最佳描述就是屬於個人恆常不變的核心價值，例如，太陽每天從東方升起西方落下，這就是恆常也是一個人之所以成為他自己的核心價值；遺憾的是由於個人過往經驗／創傷遮蓋了個人的真實，個案在諮商過程中所述說的各種故事，包括他的認知、情緒、身體反應、行為模式等，但這些部分不過是個案之所以為個案而呈現出的「症狀」，個案或許會說出他想要的幸福感是什麼，也會說出屬於他自己的倫理與秩序是什麼，例如，當個案在諮商中提到「我好希望自己是一個自在，不要刻意去追求什麼」的時候，這一部分雖然也是個案當下的覺察，精確的說，這一段對話是個案對自己當下困惑、焦慮、被控制的不安的感覺後的一種相對性的反應，個案其實並不瞭解他真實要的是什麼，想要的自己樣貌又是什麼，個案與他想要真實的自我是有段距離的。多元治療認為人對自我的真實存在於個人「潛意識的正向期待裡」，可是個案自己並不知道，而這些潛意識的正向期待都潛藏在他的百寶箱裡。

諮商師進入個案的百寶箱進行探索以便與個案一同發現他的潛意識正向期待，或者是說一同找到個案的核心自我，包括幸福感和倫理與秩序，並不是一

件容易的事。個案生活形式的定型化或受到過去經驗／創傷過度內化的結果，導致個案無法從現在（now）看到未來（then）；傳統諮商習慣與個案一同回顧過往經驗，在不斷的同理、反映、澄清甚至解釋的操作，雖然有可能幫助個案產生覺察，但這樣的覺察，引用Budman與Gurman（1988）對傳統諮商一段精闢的評論：「從挫敗的經驗裡所得的結論其結果仍是挫敗的。」多元治療不直接與個案深入的探問他的問題，多元治療善用後設認知、各種媒材、小說、戲劇、不同人物經驗故事，當然，華人的禪學、道家的哲理等，都可以成為諮商師與個案對話的題材，從這些虛擬或者是說雲端的概念類比到個案的真實生活，這個過程是一種讓個案學習認識自己的過程。

認真的來說，個案因為他是個案，如果從個案的困擾問題進行對話，個案因此看不見個案之所以為個案以外的世界，多元治療藉由深層敘事同理的操作，不斷的為個案創造各種不同版本的「我」，個案在與不同版本故事的對話中，會逐漸的修正自己、學習認識自己，重新發現的我做對話，終於能為自己說出屬於他自己的核心價值，一個個案真實想要的幸福感和倫理與秩序。

諮商師在百寶箱進行探索時所運用的技術和策略是多元的，以下列出若干方法以供參考。

（一）善用If……then的對話

請個案假想一段他想要的生活經驗，然後諮商師以深層敘事同理的方式，加入詮釋的故事描述，不斷的與個案對話，在對話中隨時詢問個案「你提到的



那樣的經驗為什麼是重要的！」「這樣的生活方式對你為什麼是重要的！」「你覺得在這樣的願景描述裡，你看到了什麼與你有關的嗎？」

（二）採用「你、我、他」的自我介紹方式

諮商師可以首先用「他」來作對個案介紹的開始。「他者」指的是個案的朋友，請個案用第三人稱的方式對個案作介紹。「我」指的是個案自己，請個案對自己作詳細的自我介紹。「你」指的是諮商師，諮商師在聽完「他」和「我」的介紹後，諮商師自己也可以上述的介紹來一段諮商師對個案的介紹與理解。然後詢問個案在這三段不同的介紹裡，「他聽到了什麼？為什麼他會選擇某一段回應（註：人會有一種選擇性的知覺，這是完形諮商的概念），為什麼某些介紹詞語個案沒有回應？」接著可以與個案一同對話，「這些他所選擇的回應對個案的意義和重要性是什麼？」在對話的過程中諮商師可以將個案一開始所提到的問題，以及諮商師在田野調查時（個案日常生活的描述），以詮釋的方式搭配深層敘事同理與個案一同對話。這樣的結果有可能讓個案將自己來諮商的主述問題連結到「then」，出現看見自己的看見、感覺自己的感覺、思考自己的思考，而潛意識的正向期待會在這樣的對話中逐漸浮現。

（三）內在小孩的對話

對於某些有創傷的個案、焦慮、憂鬱患者、強迫症、親子議題、手機／網路成癮、某些妄想症的個案，都適合用這個方法。內在小孩對話的假設，是幫助個案看見自己的固著（這個方法許多

諮商師都很熟悉），在對話過程中，個案其實扮演自己的諮商師，對內在小孩的角色不斷拋出同理、撫慰、支持、了解、甚至提出建議，這也是一種投射技巧的運用。諮商師在內在小孩對話的過程中，鼓勵個案用想像、誇大、自我肯定的諮詢與內在小孩對話，在這個過程中個案有可能情緒爆發、生氣、沉默、也會出現開心、熱忱的語句。諮商師在一個段落後可以用「同理式的摘要」把他所聽到的有關內在小孩和個案說的話做一個整理。諮商師也可以用詮釋的方式以深層敘事同理來為個案敘說一段新的理解和故事，這個過程可以連續／分段進行，目的是讓個案找到存在而他不知道的部分。

（四）借用媒材與個案對話

後現代諮商心理學家Hansen（2006）曾提到「虛擬會成為不可避免的真實。」，Hansen認為當個案現有的生命經驗中找到自己的真實，看不清自己現在的位置，乃至找不到問題解決的方向時，諮商師可與個案一同進入虛擬世界。在虛擬經驗的對話中個案有機會創造一個屬於他的真實。多元治療也認為任何媒材的介入，有助個案在虛擬對話中，不論是誇大、荒謬、投射、甚至拒絕？否定某些角色或經驗，都有助個案潛藏的倫理與秩序逐漸明朗。諮商師在藉由媒材與個案對話的過程中，由於個案會隨著對話經驗的發展而出現不同的情緒、認知，諮商師因此可以藉由深層敘事同理的操作，隨時反映個案當下的感受與行為。

值得注意的是，諮商師與個案的對話並不是單方面的，諮商師與個案的位



置既是主體也是客體，或是說兩人是互為主體的相互對話，這個過程就是所謂的「合作」，透過螺旋式的合作對話，個案有機會看到自己的真實需求，這也就是Hansen所說的「虛擬會成為不可避免的真实。」媒材包括電影、小說、戲劇、一幅畫、一則廣告、繪本、牌卡、某人的自傳等。換言之，媒材的使用是幫助個案跳脫目前的困境而進入一個虛擬的世界，藉由虛擬故事／人物的想像甚至誇張的敘說，促使個案看見自己的看見、思考自己的思考。

（五）鼓勵個案談論他的高峰經驗

高峰經驗（peak experience）是Maslow提出的。人生或許有很多很棒值得回憶的經驗，但Maslow認為高峰經驗是一種自我靈魂感動的經驗，當高峰經驗在那剎那間出現的時候，人對自己、對他人、對環境會出現深刻的領悟甚至出現心靈靜止享受當下的感覺，用宗教的話來說，那個當下的感覺只能用「悟」一個字來形容。高峰經驗並不是焦點治療所提到的「成功經驗」，高峰經驗是一種超越，是對自己的一種全新體驗，在諮商中如果能幫助個案藉由高峰經驗的敘說，便有機會提升個案的生命層次。

高峰經驗的例子是多元的，有可能是夜晚登至山頂看見宇宙銀河的無限；也有可能是看到一位母親正在餵奶，那種慈祥的母愛在那一剎那間出現感動的感覺；又如吃到美味的食物，那種心理滿足的感受好比自己是「此味只應天上有」；凡比種種不同的高峰經驗可以說是來自靈性的呼喚，因為它是超越自我原先對自我的認知，所以它是全新的，

沒有是非對錯的問題，諮商師可以藉由個案的高峰經驗與之對話，例如詢問「個案當下的感受，對他生命的意義和重要性是什麼？」藉此幫助個案看見自己的真實需求。

以上五種方法之外當然還有很多其它方法，諮商師可以依據自己的專業經驗、理論取向，個案在諮商當下的狀況而靈活運用。需要注意的是不論採用什麼方式與個案對話，諮商師必須深刻了解個案問題的背景，個案的語言表達能力，乃至個案的文化、族群、教育程度或是年齡等都須加以考量。

四、手牽手的走出來實現個案的心理／社會正義

這個階段既是收尾也是諮商真正開始的時候，因為透過前述的對話經驗促使個案看到自己的倫理與秩序，他想要的幸福感是什麼，或者是說個案學習認知到他的潛意識正向期待是什麼。多元治療認為不同的諮商學派在個案的處遇上有不同的優勢，因此，諮商師可以進一步以他擅長的諮商介入與個案一同合作的找出下一個行動的方法。再一次提醒，多元治療強調「客製化」的概念，亦即諮商師是從服務客戶的角度提出策略，個案在前述階段中所發現的「事實存在而他不知道」的幸福感的追求是非常個人化的，因此諮商師所應用的方法並無「改變」個案也無治療個案的概念，個案的倫理與秩序並無是非、黑白、對錯的問題，諮商師可以在個案對自己新的理解下重新去解讀他這次進案的問題與困擾，在以個案自主的情況下討論生命經驗的下一步。



貳、多元治療模式中的深層敘事同理

一、多元治療對人的理解：助人工作者面對個案的先前認知

1. 每一個人都有他主觀的真實，都有他的生命故事。

2. 每一個人的生命經驗沒有絕對的是非、黑白、對錯、也沒有絕對的適應與不適應。

3. 每一個人都有他想要追求的幸福，這個幸福有可能連個案自己都說不清楚。

4. 每一個人的生命都隱藏了他想追求的倫理與秩序。

5. 因此，創傷／症狀不一定能修復或提供資源連結使個案獲得賦能。個人的未來其實隱藏在現在，修復過去創傷其實是件艱鉅的工作，透過深層敘事同理的方式，協助個案「看見自己的看見、思考自己的思考、感覺自己的感覺」。

二、多元治療中的深層敘事同理

在以下的文字裡，將多元治療的概念如何呈現在深層敘事同理的流動中。多元治療中的深層敘事同理：

1. 每一個人都有自己的主觀真實，都有自己的生命故事，當個案向諮商師說出他自己的經驗、故事、困擾或是他的問題是什麼的時候，個案即是在敘說他的主觀真實／經驗，個案在敘說的時候，有可能也會說出他的感受、情緒等。

2. 每一個人的生命與主觀的真實中都隱藏了他行為與思考模式的倫理與秩序

，這樣的倫理與秩序其實顯示了個案在每一段故事／敘說裡面個案想要表達的。個案在諮商中所呈現的倫理與秩序可以分別從三個階段發展來理解。第一階段的倫理與秩序指的是個案自我敘說或回應諮商師的詢問（例：說說你的問題是什麼？）而呈現出的主觀真實，例如，個案有可能描述他被憂鬱所困，那麼個案所描述的憂鬱經驗即是他的「症狀」也是他此時此刻的倫理與秩序。

第二階段的倫理與秩序是當諮商師與個案展開對話（dialogue）後的自我學習經驗的理解。當諮商師以深層敘事同理方式，依據第一階段個案主述的主觀真實，從事件、情緒、認知和行為的角度，為個案詮釋／敘說可能的生命故事，個案在聽了之後即可能根據諮商師所做的詮釋做回應，個案的回應內容可能是同意、否認、增添，然後提出一個新的版本，在這樣一來一往的情況下，個案在第一階段所敘說的各種故事有可能被修正為新的版本，這時即出現了第二階段的倫理與秩序，此時的倫理與秩序是對自己原先行為的一個新的覺察。

第三階段的倫理與秩序才是個案真正想要的是什麼。在這個階段是諮商師將個案他所原先不知道的潛意識正向期待，以客製化（私人訂製）的諮商理論或生命故事的假設詮釋給個案，與個案再次展開對話。例如，一名憂鬱症的患者，諮商師可能感覺他的憂鬱症與現實生活中的自我認同挫敗導致出現存在的焦慮，諮商師即可用存在諮商的觀點與個案的生命故事展開對話，又如一名社交恐懼症的個案，他可能擔心在人前被評價，如是出現在他人面前呈現自己，



這個生命經驗有可能是自卑的超越，諮商師即可以這個概念與個案進行對話，在若干次的來回對話中個案才會恍然大悟的覺察他真正想要的是什麼，這一部分的覺察也就是個案在第三階段所出現真實的倫理與秩序。

3.多元治療認為人是活在一個流動的生態環境中，個案的問題來自於個案為自己創造了一個封閉的環境，如果可以透過諮商協助個案跟自己封閉的倫理與秩序對話，則個案的生命故事會重新啟動流動。在臨床實務經驗中，個案與諮商師的對話可以分成四個類型：

- 1.事實存在，個案也可以侃侃而談。
- 2.事實存在，個案選擇性地說。
- 3.事實存在，個案用防衛機制的方式說。
- 4.事實存在，個案卻不知道他存在。

以上四個部分都有可能出現在任一次的諮商對話中，諮商師以詮釋現象的概念透過深層敘事同理的操作，與個案一同尋找個案的「潛意識正向期待」，找到個案究竟在想什麼，諮商的目標和進一步行動方案於是出現。

參、深層敘事間的實務操作說明

（見表1：多元治療與深層敘事同理的操作說明）

肆、深層敘事同理在實務操作上的先備知識與能力

一、個案改變的要件

1.深層敘事同理是一種「學習認識自己」的方式。

2.協助個案重新建立自己的內在道德／秩序。

3.儘量以說故事方式協助個案看到、感受自己的感覺，並在感覺敘說中敘說個案對good life的定義。

4.在行動採取的過程中，盡量讓個案以多元的方式改變自己的生活並因此看到自己會有怎樣不同的改變。

5.客製化的觀點在深層敘事同理中隨時運用。

6.幫助個案看到「未來其實就在現在問題的掌握中」，這個概念也就是讓個案發現自己的「潛意識正向期待」。

二、治療師的可能條件

1.熟悉生命經驗或服務對象的各種common sense。

2.對個案表現出謙卑的姿態（用假設性的口吻，例如：我試著還原一下你當時的經驗）。

3.採用多元的工具，例如問卷、書籍、電影故事、幻想。

4.對個案的文化背景與出身有深刻的了解，並以此作為同理個案的敘說根本。例如，可以說，對一個貧窮家庭出身的孩子，有錢是一輩子的夢想……。

5.治療師可以用自己的風格/個案的風格與個案互動。

6.治療師隨時用淺顯的語言幫個案作摘要。

7.治療師與個案的關係應是side by side而非face to face。

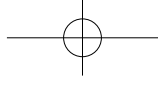
8.對某一個案有用的敘說不一定適用於另一個案。



表1

多元治療與深層敘事同理的操作說明

個案在諮商歷程中倫理與秩序的流動	諮商師意圖	策略與方法	可能出現的事件
階段一 個案處於混亂，回饋階段，其認知、情緒行為處於焦慮、生活適應障礙、甚至出現身心疾病的症狀。	蒐集個案問題相關訊息，包括個人生命故事、主觀實體和虛擬的經驗，情緒、認知的主觀知覺。所蒐集的資料作為詮釋故事和深層敘事同理之用。	請個案敘說想談的問題。 詢問相關的感覺給予摘要與同理。 詢問個案帶著這樣的困擾他是如何過生活。 可以請個案清楚回應並描述某一天或那一天他是怎麼過完一天的，再給予摘要與同理 諮商員可以說出在個案描述的經驗中他看到了什麼。	個案回應簡單。 個案缺乏自我敘說能力。 有的個案一開口便停不下來。 個案出現沉默、抗拒、討好諮商師的行為。 個案對情緒的描述不夠深刻。
階段二 個案開始跟諮商師展開對話，個案在前個階段的倫理與秩序開始流動。	諮商師透過對話意圖讓個案看見自己的看見，感覺自己的感覺，思考自己的思考。 諮商對話的目的是幫助個案從不同面向包括情緒、認知與行為去覺察自己、看見自己。	深層敘事同理的運用是本階段的主要技術。 諮商師將前一階段蒐集到的所有關於個案的訊息，以說故事的方式，整理個案的事件脈絡，指出其中的情緒，也提出在這個故事過程中個案的想法。 鼓勵個案與諮商師互動。	個案無法與諮商師對話。 諮商師缺故事鋪陳的想像力。 諮商師在情緒描述的形容詞較貧乏。 諮商師難以將個案所說的不同經驗與故事中共有的概念與行為模式說出。
階段三 在與諮商師的反覆對話中，個案覺察到自己的潛意識正向期待，這也是屬於個案真實的倫理與秩序。	透過多元對話，協助個案理解自己的真實以及他想要成為自己的倫理與秩序、從而引導個案發展出問題解決的行動方案。	諮商師將個案在對話中所提到的各種情緒、焦慮、逃避、害怕、擔心、身心症等等，以客製化的方法搭配最適合解讀個案困擾的諮商理論或DSM的病理概念，以深層敘事同理的方式，協助個案與自己真實的倫理與秩序更加接近。	個案有可能又回到階段一。 個案有可能又出現新的故事。 有的諮商師會給個案一種強迫推銷的感覺而中斷諮商。



三、在合作的過程中可以談些什麼

- 1.以多面向角度盡量為個案說故事，定義他的生命故事。
- 2.不斷的反應他在感覺中的感覺。
- 3.說出每一個生命階段的意義與潛意識正向期待。
- 4.說出個案想要的、自我關照的是什麼。
- 5.說出個案在每一事件的個人優勢。
- 6.一同討論行動。

伍、結論

自Freud以來，絕大多數的諮商理論無不強調個案在諮商過程中透過「說自己問題」的方式獲得所謂的覺察，然而隨著社會快速變遷網際網路對個人深刻影響的結果，電腦反而變為個人自我覺察的來源，個案變得不會說自己的故事了，傳統的諮商訓練面對新一代的個案越來越有力不從心之感（蕭文，2022）。自西元2000年以來，諮商心理學家開始重新思考如何從傳統專業訓練中，在以個案為主體的前提下提供個案最大的諮商效果，於是首先出現「真實的諮商關係」的概念，這個概念包含三個部分，即「支持、學習、與行動」，所謂的支持即是以傳統諮商的理念與技術去收集個案困擾問題的背景資料、諮商師完全以尊重、接納和基本同理心的給予以建立基本的諮商關係，第二部分的學習指的是諮商師以他的專業背景、個案先

前提供的背景資料，以說故事的方式盡量還原個案問題的狀態，最後再以個案的「潛意識正向期待」作為個案原先困擾情緒／行為的真實期待作為結尾，讓個案有一種恍然大悟與被了解的感覺出現，這種真實的自我覺察也就成為諮商的真正目的了，最後行動的部分便是諮商師與個案一同討論可以採取怎樣的方法以解決個案的困擾，在方法的運用上即是以任何對個案這個人和他的問題有效的方法介入來協助個案找到最佳適配的資源與策略。

參考文獻

- 蕭文（2022）。從傳統與後現代諮商的反思到合作取向的多元治療。《輔導季刊》，58（2），35-42。
- Budman, S. H., & Gurman, A. S. (2002). *Theory and practice of brief therapy*. Guilford Press.
- Hansen, J. T. (2006). Counseling theories within a postmodernist epistemology: New roles for theories in counseling practice. *Journal of Counseling & Development, 84*(3), 291-297.
- Kim, J. H. (2018)。理解敘說探究：以故事雕琢與分析作為研究（張曉佩、卓秀足，譯）。心理。（原著出版於2016年）
- McLeod, J., McLeod, J., Cooper, M., & Dryden, W. (2014). Pluralistic therapy. In W. Dryden, & A. Reeves (Eds.), *The handbook of individual therapy* (6th). Sage.

