

## 好像有點兒瞭解了！

最近，似乎對敘事的方式有點兒瞭解了！對後現代的方式有點兒瞭解了！改寫生活的主題，重塑生命的軌跡。

後現代和現代的區分：無前提假設，無結構化的東西。現代性的心理療法總是假設各種心理問題都是有共性的。比如，在事件上可能和小時候的創生經歷，家庭成員關係不和諧有關；或者更概括的共性，比如，人格不健全，自卑，或者真實的自我不能得到發展等。現代性的療法都假設上述這些問題是造成來訪者生活不適的核心原因，而諮詢的終極目標也是要促進來訪者的人格健全。也因為有這種潛在的假設，整個諮詢的方向總是在諮詢師的主導下，看看來訪者的過去經驗到底是哪兒出了問題，且表現出經驗主義的傾向，即經驗豐富的諮詢師總是要比經驗少的諮詢師更好，因為經驗豐富的諮詢師對問題的原因更加瞭解，這樣更有可能解決這個問題。而後現代的敘事療法卻和上述觀點大相徑庭！

外化：問題是問題，人不是問題。準確說來，人不是問題，問題本身也不是問題，真正的問題在於問題對個案生活的影響，換句話說，個案對自己當前生活的定義所產生的不良影響才是需要剔除的。因此，通過外化將問題的影響、策略、時空資訊、個案的內心價值、情感進行曝光，把問題的全部面貌拿到陽光下面來曬，這樣個案更有可能看到問題影響的邊界，更有可能從問題哪兒奪回自己生活的主動權！敘事要作的任務之一就是將問題的影響降低，激發個案面對和處理問題的資源，以及運用這些資源的能力。

改寫：個案是自己問題的專家！基於個案的困擾是由於其對自身當前人生故事的定義所產生的影響造成的，那麼如果能增加一些新的故事線索，增加一些和當前故事主題不一致的故事弧線，那麼個案就更可能從原問題故事中抽離出來，

個案的人生更有可能發展出多重的故事，這樣原問題故事的影響力就下降了。敘事不會給個案提供解決問題的“秘笈”，敘事師依仗的不是自己高超的技能或者豐富的人生知識，而是依仗個案自身豐富的積極資源，依仗個案生活的豐厚性，依仗每個人形成各種生命主題的可能性，每個人是自己問題的專家。如果說現在性的觀點在於人格整合，那麼敘事的觀點在於增加生命故事線。增加故事線的起點往往在於找到“例外事件”，以例外事件為起點，往過去找類似主題的事件，然後再往過去的過去找類似的事件，並將每個事件的豐厚性展示出來(時空資訊、重要性、價值觀表達、情感、見證人等等、個案因此形成的結論)，之後或者將這條新的故事線和現在生活事件做連接，或者將這條故事線引向未來，形成故事新故事發展的延續。當多重故事線發展起來之後，個案的問題往往就融化了，因為原來那個問題的影響力下降或者消失了。我想這就是為什麼說“敘事不解決問題”的原因吧。

以上是最近學習領會到的一些東西，言不及義。下面講個這兩天發生的故事。

前天，我和朋友一起出門辦事，由於出門太急，我們都忘了帶錢包，去到地鐵站才發現自己身上身無分文，沒辦法坐地鐵。這時幸好還有一位夥伴同行，他借了一點錢給我們，我們也都買好了地鐵幣。但是，這時我們都想到：今天幸好還有一個認識的人同行，萬一以後我們自己又忘了帶錢包，又沒有同行的人那該怎麼辦，難道要走這麼遠回去拿錢包嗎！？這時我們想到了一個辦法“逃票”！一直以來我自己很好奇，進出地鐵站的通道閘到底有多靈敏，是不是真的能區分出快速通過的兩個人。然後我們決定來檢驗一下我們的這個疑問，商量好待會兒一個人刷卡，然後我們兩個人一起過去。雖然我心裡早就想這麼驗證一下，但是

之前都沒有這麼嘗試過。我們感覺好極了，這個就像是在探索生活中的未知！哈哈。然後我們就這麼幹了，我想可能會被卡在那裡，然後周圍的人都圍過來看，場面一定會很尷尬！結果，出乎意料的順利，我們輕而易舉的就過去了，我心裡高興極了，想這是人生的第一次呀，我們嘗試是對的！還沒高興完，問題又來了，我待會兒怎麼出去啦？因為進閘門的時候沒有刷卡，出門的時候卡也就無效了，這時又是一陣焦慮，待會兒怎麼出去？萬一被卡在那兒多尷尬呀！過道人多不能兩個人一起出去怎麼辦？在這種複雜的心情中，目的地很快就到了，好消息是珠江新城站的人居然出奇的少，但是也不知道這次是否能順利的過去，我們硬著頭皮，還是把戲，結果我們就一起過去了。然後我們沉浸在勝利之中，好像解決了一個世界難題，而我拿著那枚留下的地鐵幣，心想這下可好，我可以用這個作個紀念了，這就是我們今天冒險的戰利品！

等到回來的時候，我們同樣選擇了坐地鐵，這次我自覺的買了地鐵票，然後隨手把它仍在了自己的褲兜裡。等到站的時候，問題有來了！我掏口袋，發現有兩枚地鐵幣！這時我才想起來，之前來的時候，我留下了一枚我們戰利品！現在問題是這兩枚幣長得一模一樣，我待會兒出站的時候應該投哪一枚幣啦？如果第一次投的是我們的“戰利品”，那就糟了，這個戰利品就要被“沒收”了；如果第一次投的是返程的地鐵幣，那麼這個小小的“戰利品”我們就能留下它。在糾結中，我就來到了出閘口，我一手拿著一枚幣，心想老天保佑呀，第一次就要投正確呀！然後把右手的幣塞進了出閘口，奇跡發生了，出閘口開了！我投對了！那時我很開心，然後我向朋友大喊道：我成功啦！成功啦！一枚我留下了！這時，我清楚的聽到，我背後的一位女士哈哈大笑起來，我回頭看了她，她還在笑，馬上她發現我在看她，她似乎覺得是不太不好意思，然後用手遮住了自己大笑的臉，

我內心一絲尷尬，匆匆的溜走了。然後我又想，我在她眼中會是個什麼樣的人啦？居然惹得她這麼大笑起來！我想總歸是好事，至少她笑的那麼開心。

回到宿舍後，我不自覺地回想下午發生的這檔子事兒。怎麼來定義啦，今天很多奇遇的感覺。心中冒出一個詞“新奇的冒險”！哈哈，這個詞而似乎和我平時的狀態不太一樣，平時的生活總是例行公事。想想小時候，我在山裡長大，每天的生活都是“新奇的冒險”，那種快樂和成長讓我終生難忘。“新奇的冒險”這個詞很不錯，我很喜歡。我這麼高興的原因是我又學到新的東西了，那種迎接挑戰後的勇氣。再想，下次我看到別人也“耍把戲”混過地鐵閘時，那他們身上可能也是這種勇氣。我猜想我在路人眼中會是個什麼樣子啦？可能很多旁人會說“這兒有個不講道德規矩的人，不買票就混過去了”我自己以前看到別人逃票時就是這樣想的，現在想想自己這種想法實在是有點兒極端啦，因為別人也可能是在“新奇的冒險”。我特別想瞭解最後那位女士，為什麼她會那麼高興，居然會笑出聲來！是嘲笑麼？我想不是，因為她的眼神明確寫出了“你太逗了”幾個字。我想我的這種行為肯定是讓她想起了自己的一些事情，可能她自己就想這麼幹，之後一直沒有機會，我這種行為傳達給她一些她看重的東西，也是對她生活的加強吧“還是有這麼無聊有趣的人”。現在想起來，她的笑是一種讚美吧，我覺得她看到的是天真無邪，就是這樣的，想到這裡我自己很開心啦。還有就是，今天的“新奇冒險”有很多見證，那枚“戰利品”，那個哈哈大笑的女士，我想他們都見證了我的“有趣兒”吧，那種活力，代表我還年輕，哈哈。想想平時我老是說自己老了，而實際上也沒有“那麼”老，我還是可以玩兒的很嗨的。我把人生的這一章叫作“輕鬆的生長”吧，感覺一縷清泉，至少表明我沒有那麼老了，哈哈。

馮彪 2016.05.30