

# 心理劇治療的改變機轉 ——理論觀點與實務的對話

游淑瑜（台北市立教育大學心理與諮商學系助理教授）

游金濤（南華大學生死學系助理教授）

## 壹、前言

心理劇治療透過身體行動的演出及角色理論技巧的運用，幫助人在短時間內就能在心理劇中展現深層的情緒，及了解問題的所在，進而幫助主角進行改變。然而，是怎樣的治療改變機轉幫助主角可以達成改變？在本文中，筆者擬整合自己在心理劇治療的實務經驗，及研讀心理劇理論的體會，並且佐以心理劇治療中實際案例的狀況與改變，來說明心理劇治療的改變機轉，幫助大家對心理劇治療有更多及更深的體會。在本篇中，筆者提出六個治療改變機轉，包括幫助主角發展成人的角色，幫助主角進行情緒創傷的療癒，幫助主角從文化承傳的角色關係互動模式中解放出來，身體行動的演出與療癒，提供主角自我整合的歷程，幫助主角對自己內在經驗及與外在世界的關係有更深入洞察等。在本篇文章中，筆者試圖勾勒出心理劇治療中幾個重要的治療改變機轉，以幫助讀者可以了解心理劇治療促動改變的重要面向，但本篇文章中並不試圖去說明心理劇治療複雜的改變歷程。另外，在本篇文章中，筆者一方面說明這些改變機轉的理論概念，一方面佐以心理劇

治療的實務片段，以幫助讀者了解這些概念，並了解心理劇治療的精神。六個治療改變機轉說明如下：

## 貳、幫助主角發展成人的角色

就前所述，個體發生問題，往往是個體失去自發的能力，個體無法自發地去回應情境的需求，因此產生不均衡的心理狀態，個體可能壓抑情緒，或受到傷害等。因此幫助主角能發展成人的角色來看待自己的行為及與他人的互動，而不陷在與他人互動或自己受傷的情緒中，是一個促發個體改變的重要機轉。而在心理劇治療中，通常透過鏡觀技巧的運用，可以促發主角進行這樣的改變歷程。所謂鏡觀技巧(mirror)是指，邀請主角離開演出的場景，並選擇一個人或其他人去演出主角與他人互動的行為，請主角在旁邊鏡觀輔角的演出，藉此幫助主角可以客觀地想想他主觀的表現(Kipper, 1986)。鏡觀技巧之所以能夠幫助主角，是因透過鏡觀，主角可以不陷在與他人互動或自己受傷的情緒中，而能以較客觀的立場來看待自己的行為及與他人的互動。有時候主角處在鏡觀的位置，他可以看到自己如孩子般的行

為，體認到自己內在的孩童需要支持，而發現自己沒有發展成人的角色，而身為成人，主角可以為自己說話，並發展成人的角色。有時候鏡觀技巧也可以幫助主角看到自己與其他角色互動的行為，如看到自己與父母互動的過程，主角一方面可以較了解父母互動的問題，也看到自己怎樣卡在父母間的關係，主角可以重新考量自己想要採取的角色行為為何，因此促動主角的改變。

以下舉一個心理劇治療的片段，這個主角因為小時候父親用抽打的方式管教她，讓她很受傷，而因為沒有表達出她的憤怒、受傷與委屈的感覺，讓主角與父親的關係很糟糕，且因為自己與父親之間未解決的未竟事務，影響主角無法彈性地運用方法管教其孩子。在這一段心理劇治療的片段中，導演運用鏡觀的技術，讓主角可以從旁觀的角度，看到自己內在的孩童需要支持，去體認到爸爸對她的管教方式是不對的，而能發展出自己成人的角色：（在這個心理劇場中，有一幕爸爸《由輔角扮演》抽打主角《由輔角扮演》的場景，而下列這個心理劇場，是主角在外鏡觀爸爸抽打主角的場景，在鏡觀過程中，導演與主角的對話）：

爸爸（輔角扮演）：要你吃飯，你不聽是不是？！（用皮條打下去…）要你吃飯，你不聽是不是？！（用皮條打下去…）要你吃飯，你不聽是不是？！（用皮條打下去…）

主角（扮演長大的自己）：恩…阿…

導演：我問妳！這樣爸爸對嗎？對嗎？一個小孩子不吃飯用皮帶打這樣打對不對啊？可以嗎？

主角：不知道可不可以，可是那個時代，就是這樣子。

導演：我問妳他的行為這樣對不對？

主角：不對。

導演：妳那個時候是幾歲啊？

主角：大概八、九歲。

導演：八、九歲的小孩子用打的這樣打，這樣爸爸對嗎？用妳現在的觀點…

主角：不對。

導演：不對是該怎麼辦？妳小時候沒有能力跟爸爸說什麼，對不對？

主角：對！

導演：現在妳長大了對不對？

主角：對。

導演：妳現在要跟爸爸說什麼？還要看她受苦嗎？

導演：妳要怎麼處理？

主角：可是我爸爸死掉了啊！

導演：他真的死掉了嗎？他如果死掉了，為什麼他還會出現在這裡？他的影響力是不是還在？

主角：對！

導演：妳是要把他拿開，這樣的影響才會沒有，是不是？妳自己選擇！

主角：我想把他拿開！

導演：這是妳的劇，妳決定怎麼做？

主角：我可打他嗎？

導演：可！在心理劇裡面妳可以決定妳要做什麼！

主角：我想把他拿開！

【主角走入劇場，試圖搶走爸爸（輔角扮演）手上的皮鞭】

爸爸（輔角扮演）：不要管我！叫妳聽話妳不聽話！（用皮條打下去…）

主角：你離開！這孩子這麼小，你不能

這樣打她！

## 參、幫助主角進行情緒創傷的療癒，達到整合性的宣洩

心理劇治療的終極目標就是達到整合性的宣洩(catharsis of integration)(Moreno, 1953)。所謂整合性的宣洩是指，個體可以與內在自我或與外在世界達到某種程度的平衡與和諧，在心理劇劇場中，當主角達到整合性宣洩的狀態，個體可以重新恢復內在心理的平衡，重新感覺力量及與內在、外在和諧的感覺，個體過去創傷經驗可以得到治癒，可以原諒過去曾經傷害他的人，而感受到內在的平靜(Nolte, 2005)，而為了達到整合性的宣洩，主角需能將內在壓抑的情緒有所表達與宣洩，因此才能重新擁有內心的平衡。而在心理劇中，情緒的宣洩與表達通常是在角色交換的過程中發生，透過角色交換，主角有機會與重要他人進行角色交換，因此也更深刻地去體會自己內在或與他人互動中內心深處的感受與經驗，一方面主角可以開始覺察與擁有這些內在的感受與經驗，而不致使這些感受與經驗妨礙主角自己與他人的接觸(Perls, 1973)，另一方面，透過情緒的表達與宣洩，主角可以開始釋放內在心理的悔恨、憤怒、痛苦等等，主角有機會可以處理其內在的投射或移情關係，幫助主角與他人發展一種真實會心的心電感應的關係，而得到情緒上的療癒，擁有自發與創造的能力(Moreno, 1953)。而心理劇治療中，通常透過演出當時主角受創傷的場景，進一步幫助主角將內在憤怒、受傷、委屈的

感覺表達出來，通常透過打出氣棒、撕報紙、丟抱枕等方式進行情緒宣洩。而情緒宣洩後的整合性宣洩，才得以幫助主角進行改變。

以下這段要呈現的是在心理劇場景中，主角達到整合性宣洩的狀態。在整合性宣洩的狀態，主角經過情緒宣洩與安慰的場景，可以恢復內在心理的平衡，重新感覺力量及與內在、外在和諧的感覺，個體過去創傷經驗可以得到治癒，可以原諒過去曾經傷害他的人，而感受到內在的平靜。而以下的心理劇治療片段，主角在與父親的角色交換中，經驗到整合性宣洩的狀態：

導演：妳對妳爸爸還有恨嗎？剛才的壞

爸爸已經被妳趕走了對不對？這個爸爸是天上的好爸爸，對不對？

主角：我對你沒有恨了，可是，我對你有愛嗎？我不知道啊～

(主角將雙手張開，擁抱輔角爸爸…)

主角：我不要你在天上看著我…你好好地走吧！你去投胎…你去當別人的爸爸…我們都結束了…(拍著輔角爸爸的背…)

(主角拉著擁抱輔角爸爸的手…)

主角：再見了，在天上好好過你自己，忘掉以前我常忤逆你的地方，你也忘掉我對你的好、我對你的不好，我也忘掉你對我的好、你對我的不好，我們天人永隔，你去投胎，再來享受人世…我也繼續走我的路，不管你是好的爸爸或是壞的爸爸，我們都結束了…我繼續走我的路，你也好好保重…再見了！再見了！

爸爸(輔角扮演)：妳也要保重…

主角：我們兩個都各自重新開始…不要

再留我對你的思念或是我對你的怨恨，我把好爸爸留在我的身上、壞爸爸也留在我的身上，不可能有好爸爸留著、壞爸爸不在，只要是爸爸，好的、壞的都會在我的心目中…可是你已經把我撫養長大了…我不是不懂得感恩，但是這就是人生，你再去投你的胎，我繼續做我的事，我不要你在我心理頭再有疙瘩…我太眷戀你的好，我就會記得你的壞，因為你的壞帶著你的好，你希望我長大成為有用的人，你就會對我要求，你打我並不是因為你不好，你打我是因為你要我好，所以，其實我也是這樣子對待我女兒…我叫她起床、我叫她做什麼、什麼事情，是希望她能夠適應社會…所以我在走你的路，所以我要放掉你…雖然你已經對我很好，可是我要把你放掉…（把手放開）…我要走我自己的路，不管是好的、壞的…再會了！你要好好保重，下回你去投胎的時候，當別人的爸爸要記得多給別人一點愛，如果你記得的話，不記得也沒關係，因為這就是人生…（輔角爸爸漸漸地往後離開…）

## 肆、幫助主角從文化承傳的角色關係互動模式中解放出來

從角色理論的觀點來看，個人之所以產生問題，是因為在與重要他人的相處中，個體學習到文化承傳中各種角色關係的互動型式，而這些角色互動型式無法幫助主角在一個新的情境中有自發

的表現，因此產生主角的問題。在心理劇中，擬透過角色交換來幫助主角重新擁有自發的能力。透過角色交換，一方面主角可以進行情緒的宣洩，達成心理的平衡狀態，一方面也促成主角在觀點上改變，個人可以以一種新的方式看自己及看別人，用不同的觀點看舊的情境，重整舊的認知型態以促動適當的行為，而產生自發的行為。

Kellermann(1994)認為角色交換可以幫助主角從文化承傳的角色關係互動有新的洞察，而幫助主角從這個互動模式中解放出來。Kellermann指出透過角色交換的過程，主角有機會外化內在依附的影像(mental image)，一方面藉著真正的行動，進入另一個人的主觀世界，在特定的角色關係中，重新建構在此角色關係中的主觀感受、知覺與意義，另一方面，在情緒、認知、行為上真正進入另一個人的角色，了解這個人的人格特質，也覺察自己的認同與投射等等，第三方面，透過角色交換，主角不僅了解我是如何看你，也覺察到對方是如何看我，及透過立即的回饋及鏡觀技巧，我們可以了解別人如何看我們的觀點，及了解別人為何這樣對待我們，我們也可以更清楚了解自己角色的價值觀。Nolte(2005)進一步指出，角色交換之所以產生治療效果，是因為主角可以在每個角色中深刻體會這個角色內在的感受與情感，因此可幫助主角聯結覺察到內在具有意義的觀點，這些觀點可能包括對重要他人、對自己、對關係或情境、甚而對這個世界觀點的改變。而主角聯結覺察到內在具有意義的觀點，可能幫助主角從文化承傳的角色關係互動模式中解

放出來，而允許一些有效及新的人際互動模式的出現。

以下心理劇治療的片段，主要說明如何透過角色交換的過程，幫助主角達成觀點的改變。在這個場景中，是主角與自己內在的孩童進行角色交換，當主角扮演孩童的角色時，主角才可以深入體會自己內在小孩的需求（見黑體字），而瞭解自己需要被自己無條件地接受，因此將之表達出來，因此改變“對待自己”的觀點，而可以學習真正愛自己：

主角（輔角扮演）：我跟妳說我們和平相處好不好？

主角孩童（主角扮演）：我們和平相處？

主角（輔角扮演）：我要愛妳喔～我要提醒妳。

導演：她這樣講，妳的感覺怎麼樣？

主角孩童（主角扮演）：好無聊喔～

導演：怎麼好無聊？

主角孩童（主角扮演）：因為我這麼小，我不知道怎麼叫做和平相處。

導演：妳跟她說…

主角孩童（主角扮演）：我不知道什麼什麼叫做和平相處。我不知道爸爸會打我，我只要很快樂的感覺。

導演：妳現在被長大後的妳抱著感覺怎麼樣？

主角孩童（主角扮演）：我覺得沒有人愛我，她只是想要把我調整成為社會可以接受的樣子，可是她不是從心裡真正的愛我。

主角（輔角扮演）：所以妳要我怎麼愛妳？

主角孩童（主角扮演）：就算我很壞，

妳都要接受我！我就是這麼壞啊，就是這麼嬌縱啊！不管我好不好，妳都要愛我，好不好！和平相處是妳有條件，和平相處就像在我爸爸打我之前我就要先哭…（一邊講…一邊哭）

導演：所以妳要的愛是一個無私的愛，是不是？是一個沒有條件的愛，是不是？告訴妳自己…

主角孩童（主角扮演）：就算我很壞妳都不愛我的話，那別人也不會愛我，也會用條件來看我！我從小就是我很壞的話，就不會有人來愛我，我就必須要很好…就要變得很好，才會有人愛我…爸爸才不會打我…我可以一下下不要吃飯…我長大就要離開我爸爸…（一邊講…一邊哭）

## 伍、身體行動的演出與療癒

心理劇治療是以行動科學為其基礎，透過身體行動的演出，可以刺激主角的身體記憶，幫助主角在此時此刻深刻體會內在的經驗與感受，進一步幫助主角了解自己怎樣受到文化承傳的影響而阻礙其自發能力的發展。Taufon (1998)認為，在心理劇場中，透過成員在空間中自由移動並擺出自己的姿勢，可以刺激成員的內在能量，並刺激其身體記憶，同時透過將焦點放在成員最自然的姿勢與位置，可以儘可能放大成員在此時此刻中身體及心理的感受，幫助覺察。另外透過演出的過程，也降低了事件經驗的距離感，而幫助主角更深刻地事件經驗中自己的內在感受。而Moreno(1975)也認為，透過主角親身演

出的過程，主角除了能深刻地去體會自己內在的感受及重要他人所處角色的感受外，透過身體行動的演出，主角也可以與自己的內在深刻的經驗連結，而透過心理劇其他技術的幫忙，包括角色交換、情緒宣洩等，主角可以在心理劇場中進行情緒的宣洩與整合，達到觀點的改變，因此也可以修通主角內在的情緒創傷，擴展自己的角色目錄與觀點，而重新獲取自發的能力。

以下提供的心理劇治療片段，主要說明透過身體的覺察，及誇大這個身體動作的覺察，而刺激身體的記憶，幫助主角可以回想起重要的經驗與感受：

導演：是那邊痛？

主角：從前面痛到後面（手勢比出來，從太陽穴的地方）。

導演：我要妳的替身出來一下…

導演：妳現在化做是妳的痛…那邊痛…？

（主角將手與手肘整個壓在替身肩膀與頭上）

導演：多大的壓力？

主角身上的痛（主角扮演）：頭跟肩膀…很僵硬…

導演：好，你們交換…

（替身將手與手肘整個壓在主角肩膀與頭上）

導演：是這樣嗎？還是要再大力一點？

主角：要再用力一點…

導演：所以妳就是下午的時候莫名其妙這樣痛。

主角：對。

導演：我要妳帶著這樣的痛走一走。

主角：這樣走不動…

（主角走了一、兩圈後，對話中仍繼續

走…）

導演：多久了？

主角：有兩、三年了，差不多。離婚以後。

導演：離婚之後才開始痛的嗎？

主角：離婚後比較常，以前比較少。

導演：什麼狀況之下會有？

主角：不知道。

導演：我要妳帶著它，看看…

（身材壯碩的男替身將手與手肘整個壓在主角肩膀與頭上繼續走…）

導演：發生了什麼事？

主角：不知道，好累喔～

導演：帶著兩、三年了，當然累！

（身材壯碩的男替身將手與手肘整個壓在主角肩膀與頭上繼續走…）

導演：第一次痛是在什麼時候？

主角：不記得了耶！

導演：出現什麼？有沒有什麼聲音？

主角：沒有出現什麼，只覺得好累、好累…

導演：多久了？三年前，是不是？

主角：想到有一次哭得很嚴重、很嚴重…哭得非常、非常…

導演：哭得很嚴重…

主角：大概知道被背叛，也從姊夫口裡知證實的時候…

導演：在什麼時候？

## 陸、提供主角自我整合的歷程

心理劇治療中，其舞台空間的設計，在心理學及哲學上各提供其治療改變機轉的元素。Casson(1998)認為舞臺是一個創造性的空間，這個空間是開放的、宇宙的、是空的，但同時也是充滿

潛能與個人的。就心理學層面而言，舞台提供了以下的功能：(一)經由舞台讓主角進入自己空間及象徵的場景中，劇場刺激了右腦空間及情緒的記憶，同時因為劇場係超越語言進入行動與情緒，提供主角一個深度經驗自我及強化觀察自我的經驗。Sachs指出空間的覺察是右半腦個人意識的活動，而同時個人在早期與重要他人互動形成的內在影像，也均是右半腦個人意識的活動之一，而透過在舞台空間場景的設置，所有右半腦意識活動均會被暖身，所有的影像在劇場中均被具體化，而幫助主角可以在舞臺劇場中經驗自己內在最深層的部份（陳鏡如，2002）。而這些部分可能包括了個人意識層面或潛意識層面的幻想、希望、害怕、悔恨、渴望、夢想、妄想等（Blatner, 2000）。(二)透過舞台劇場中角色的演出，主角也重新經歷角色取替、角色扮演、角色創造的過程，主角慢慢開始發展及整合自我。Moreno(1946)認為「Roles do not emerge from the self, but the self may emerge from the roles」，個體可能受文化承傳的影響，而學習到一些僵化的角色，而透過舞台劇場的演出，個體透過角色取替、角色扮演的過程，一方面進行情緒的宣洩，一方面進行觀點的改變，因此在人際關係及內在自我角色，也會有不同的觀點，重新擁有力量，主角可以在心理劇場中或劇場外，擁有自發及創造力，以合宜的行為處理人際關係或內在自我，個體也透過這個過程慢慢發展與整合自我。

就哲學層面而言，舞台提供了以下的功能：(一)舞台提供了一個創造性的空間，在這個空間中，主角可以自由地體

驗自己與表達自己，讓自己內在的想像外顯及具體化，在舞台上個人的經驗永遠是最真實且最具價值，幫助主角可以正視及珍視自己的內在經驗。就猶如Moreno(1953)指出，舞台提供了演員一個活生生的空間，這是一個多向度、同時彈性達到最高點的空間。真實生活中的現實性常常是很狹隘及有限制的，可能讓個人很容易就失去靈活。但個人可能又會因為舞台的自由度，而在舞臺上找回這樣的靈活——從無法令人忍受的壓力中得到自由，並找回體驗與表達的自由。(二)舞台即是宇宙的縮小版，舞台劇場的演出可以允許現實與超越現實的場景，透過演出及經驗不同場景，不同現實，主角可以與內在深度意識及原型連結，而達成身心靈的整合。在心理劇中，主角藉著超越現實的場景，主角可以與過去、現在、未來的場景、心情、感受接觸，也可以演出自己的需求、幻想、渴望與夢想等等，與這些需求、幻想、渴望與夢想接觸。Blomkvist & Rutzel(1994)指出超越現實不僅是幫助主角演出其幻想、需求、需要等，超越現實的場景也通常是心理劇導演常運用的方式，主要是透過超越現實的場景在舞台上創造不舒服、緊張、未整合的場景，透過這些場景，心理劇治療師可以幫助主角追溯早期孩童時的受傷經驗，以進行治癒，幫助主角達到自我的整合。Kellerman並指出，心理劇的舞台是一個可能發生任何事的地方，甚至「不可能」都可以發生。因為現實忽略了個人的精神，且不會提供宗教性、儀式性的、先驗性的及宇宙性的經驗，現實阻止個人進入這些經驗向度的管道。然而

在舞台上，主角可以透過舞台空間的效果，去經驗這些宗教性、儀式性的、先驗性的及宇宙性的經驗，而可以與內在靈性層面接觸（陳鏡如，2002）。就猶如主角在與上帝的角色交換中，舞臺上的上帝，讓主角本人來呈現，主角不僅獲得作為上帝的能力，同時也與自己內在靈性的部份接觸。而整個心理劇舞台及劇場中，藉由超越現實的場景，主角與自己身體的角色、心理的角色、靈性的角色或社會角色，或內在深層意識的部份，均有經驗與對話的空間，而透過心理劇，也達成身心靈的整合。

## 柒、幫助主角對自己內在經驗及與外在世界的關係有更深入的了解

在心理劇治療中，幫助主角可以了解自己內在的需求與經驗，同時也幫助主角對自己與外在世界的關係有更深入的了解，也是一個重要的改變機轉。而透過在心理劇場中的演出及與輔角的對話，可以促動這樣的改變機轉的產生，以下說明如下。

Moreno(1946)提出輔角的功能有三層：一為身為一個演員雕塑出主角世界所需要的角色，二是身為一個特別的調查員來引導主角，三是身為一個諮商員。就輔角擔任演員這個功能而言，輔角以主角所給與的簡單訊息為基礎，演出對主角有意義的場境，就前所述，透過舞台空間的設計，刺激主角右半腦空間及情緒的記憶，主角可以深度地經驗自我，提供主角自我整合的歷程。而因為心理劇的過程可以被視為是來自於主角心智世界的內在客體關係在舞台外在

化，而透過輔角演出的過程，自體與他人的演出，特別當主角被導演要求交換角色時，他們就轉換去扮演內在在心智中同一關係的另一端，因此在心理劇中，輔角在心理劇舞台上，同時演出主角的內在世界、外在的自體及他人這兩個部分，主角因此可以透過鏡觀與角色交換，客觀地了解自己內在與外在世界的關係。

就輔角身為一個特別的調查員而言，因為輔角在扮演主角的過程中，一方面透過重複述說主角的語言，一方面透過身體行動扮演這個主角，輔角可以漸漸進入主角的角色，同時主角內在的自發能力，讓輔角在主角的角色時可以運用心電感應的能力，一方面輔角可以深入理解主角個人內在的感覺、經驗與想法，並且將之表達出來，幫助主角可以更了解自己內在深層的經驗。這樣的過程，就猶如嬰兒時期，重要他人能夠同步、理解嬰兒的需求，此時輔角運用其自發能力，幫助主角可以更深入、清楚地經驗及了解其內在的感受與想法，而此時輔角即發揮調查員的功能。以下心理劇治療的片段，說明輔角怎樣發揮調查員的功能。在這個治療片段中，輔角扮演主角前夫的角色，在角色的扮演中，輔角運用其自發能力，幫助主角深刻地探討主角與前夫相處時內在的心理狀況，也幫助探討前夫如何讓主角感到痛心，特別是輔角前夫透過「我只愛你一個女人」，「你很特別」等話語，主角特別感到心痛，因此也探測出主角的前夫是同性戀的訊息，因而帶入更深入的自我療癒：

主角（主角扮演）：可是結婚之後我才

發現你跟我想像中是完全不同的人，而且我認為我認識你十幾年應該夠清楚了吧，結果我還是被騙了，我只能覺得我自己太笨、太傻了～

前夫（輔角扮演）：我沒有騙妳，妳為什麼不相信呢？我沒有騙妳啊～我真的是愛妳啊～**我真的只愛妳一個女人啊～**妳知道嗎？

主角（主角扮演）：對，你只愛我一個女人，這叫算什麼愛？你今天跟任何一個女人結婚，你都可以這樣說你只愛他一個女人，你根本不愛女人…

前夫（輔角扮演）：妳看我有沒有跟第二個女結婚？

主角（主角扮演）：當然沒有！

前夫（輔角扮演）：對啊～我只跟你結婚啊～

主角（主角扮演）：因為我很好騙啊～

前夫（輔角扮演）：不是妳很好騙，是因為妳心地好，妳是好女人…我當初就是因為這樣子…

主角（主角扮演）：我告訴你我尊重你的選擇，你知道我曾經有過這樣的陰影，我一直、一直不希望再重複第二次，所以當初結婚的時候，我鄭重請你老實跟我講你到底是不是同性戀，如果不是的話，我才可以跟你結婚，我才願意跟你結婚！那你…跟我說不是啊～

前夫（輔角扮演）：對啊～我不是啊～妳想想看妳是女人，妳會不會有時候看到女人你還蠻欣賞、蠻喜歡的？我也是啊，我只是看到有些男的我覺得還蠻喜歡他的～對啊～就

是這樣子，我覺得有些東西可以跟他們溝通啊～可以談來啊～你想這麼多幹什麼？

主角（主角扮演）：（沈思……）他就承認他結婚之前從來就沒有辦法跟女生在一起。

前夫（輔角扮演）：那我為什麼要娶你？

主角（主角扮演）：他覺得可以跟我在一起，我很特別…

前夫（輔角扮演）：對啊～你很特別…

主角（主角扮演）：**特別適合去當傻瓜！**

前夫（輔角扮演）：不是去當傻瓜，是因為妳很好！我從來沒有看過一個女人像妳這樣好，妳知道嗎？我得癌症妳還這樣陪我。妳真的就不要想那麼多了…假如我真的喜歡男生，但是我就喜歡妳一個女人，因為妳很特別！

（主角一邊聽、一邊眼睛垂下、眼睛沒有面對對方，搖頭、難過）

另外，就輔角是一個諮商員而言，輔角在扮演主角的過程中，因為輔角能夠自發性地回應劇情的需要，支援劇情開展並發展，也因此常常幫助主角回想起之前遺忘或壓抑的生命故事、渴望、需求等，而在此時，輔角可能變成一個諮商員或治療師的角色，輔角可能說出主角一直都不敢說出的話或一直都不敢想的話，來支持或影響治療過程。而透過輔角的幫助，主角對自己所處的關係及世界就會有更多的了解、領悟與洞察，而不需治療師或導演做任何的分析詮釋(Holmes, 1998)。

以下舉一個心理劇治療片段，說明

輔角如何扮演一個諮商員的角色。在這個治療片段中，因為之前主角經歷過整合性直洩的治療歷程，而這段主角主要在與自己內在的孩童對話，主角還是會指責自己的內在孩童，但身為輔角，因為了解主角內在心裡的需求、渴望等，輔角幫助主角把內在孩童的聲音說出來（黑體字部分），因此也對自己內在有更深的洞察，進一步幫助主角經歷內在自我整合的歷程。

主角：妳真的沒有錯！（抱住主角孩童…）

主角孩童（輔角扮演）：真的嗎？

主角：妳真的沒有錯！（抱住主角孩童…拍一拍…）

主角孩童（輔角扮演）：妳剛才還說…爸爸很辛苦、爸爸沒有辦法，好像是我對不。那一天我又不是故意的。

主角：妳要用大人的角度去想這樣的事情…妳不能只想到妳自己。

主角孩童（輔角扮演）：妳看，妳現在又在責備我…

主角：我不知道怎麼責備別人，我雖然把爸爸都出去了，但是爸爸的陰影不在的時候，我就得面對妳。

主角孩童（輔角扮演）：對啊！可是我又不是故意的…我那天只是心情不好而已啊～我又不是故意的。

導演：對啊～妳怎麼跟爸爸一樣一直在指責她呢？小孩子最需要的是什麼？

主角：瞭解。

導演：還有呢？

主角：同情跟愛。

導演：愛是不是需要學習的？

## 捌、結語

在本篇文章中，筆者嘗試提出心理劇治療的六個治療改變機轉，包括幫助主角發展成人的角色，幫助主角進行情緒創傷的療癒，幫助主角從文化承傳的角色關係互動模式中解放出來，身體行動的演出與療癒，提供主角自我整合的歷程，幫助主角對自己內在經驗及與外在世界的關係有更深入的了解等。而透過這幾個治療改變機轉，也鋪陳了主角在心理劇治療中改變歷程，而主角在心理劇中的治療改變歷程，不擬在本文中說明與討論。透過本文，筆者期待可以幫助大家可以瞭解心理劇中的促動改變的重要面向，同時希望透過理論觀點與實務的印證，大家可以更深刻瞭解心理劇的理論與治療效果，同時也可將之運用在對人問題的理解，及心理諮商與治療介入的參考。

## 參考文獻

- 陳鏡如譯（2002）。*心理劇入門手冊*。台北市：心理出版社。Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (1998). *The handbook of psychodrama*. Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama-history, theory and practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Blomkvist, L. D. & Rutzel, T. (1994). Surplus reality and Beyond. In Holmes, P., Karp, M., & Watson, M. (eds.), *Psychodrama since Moreno: innovations in theory and practice* (pp.236-257). London: Routledge.

- Casson, J.(1998). The stage: the theater of psychodrama. In Karp, M, Holmes, P. & Tavon ,K. B.(eds.), *The handbook of psychodrama*(pp.69-88). London: Routledge.
- Holmes, P.(1998)。輔角。載於陳鏡如譯(2002)，*心理劇入門手冊*(p227-253)。台北市：心理出版社。
- Kellermann, P. F.(1994). Role reversal in Psychodrama. in Holmes, P. Karp, M, & Watson, M.(eds.), *Psychodrama since Moreno: innovations in theory and practice*(pp.261-279). London: Routledge.
- Kipper, D. A.(1986). *Psychotherapy through clinical role playing*. New York: Brunner/Mazel.
- Moreno, J. L.(1946). *Psychodrama, first volum*. New York: Beacon House.
- Moreno, J. L.(1953). *Who shall survive?: A new approach to the problem of human interrelations*. Washington, DC: Nervous & Mental Disease Publishing.
- Moreno, J. L.(1975). Mental catharsis and psychodrama. *Group Psychodrama and Psychotherapy*, 28, 5-31.
- Nolte, J.(2005). *Catharsis from Aristotle to Moreno*. The handout of 2005 psychodrama workshop in Taiwan.
- Perls, F.(1973). *The gestalt approach and eye witness to therapy*. New York: Bantam Books.
- Tavon, K. B.(1998). Principal of psychodrama. In Karp, M, Holmes, P. & Tavon, K. B.(eds.), *The handbook of psychodrama*(pp.29-45). London: Routledge.