

心理劇治療的人格理論～ 角色理論及重要概念

游淑瑜（台北市教育大學心理與諮商系助理教授）

游明麟（新竹教育大學輔導中心輔導員）

心理劇治療在台灣最初由王行、鄭玉英老師帶領，後來很多外國的治療師陸續進入台灣教學，個人也在龔鉅老師的帶領下，參與了十幾年的心理劇治療，個人從中獲得很多的成長。有關心理劇治療，目前坊間固然翻譯了很多心理劇治療的書，但似乎都未能將心理劇治療的人格理論做完整的介紹。筆者因接受十幾年的心理劇的訓練，親身體驗心理劇治療對自己的幫助，也擁有豐富的心理劇治療實務經驗(筆者已拿到美國 American society of group psychotherapy and psychodrama 認可之心理劇治療師導演執照)，同時筆者也對心理劇治療的理論加以研讀，筆者期望透過自己親身的體驗及對書本的研讀，可以幫助大家更了解心理劇治療的人格理論及其重要概念。心理劇治療的人格理論以角色理論為核心，而圍繞著角色理論，Moreno提出創造與自發、文化承傳、行動科學、心電感應、超越現實等概念，來說明個人發展的人格發展理論，及說明人為何會產生問題等，以下進一步說明這些概念。

壹、角色理論(role theory)

Moreno(1946)認為個體出生後，透

過與母親(照顧者)的互動關係，會慢慢透過內化、認同、模仿、投射及轉移等方式，學習到一些角色規範。而這些角色的學習，係個體在社會文化中進行學習，而這些角色可能過於僵化，當在面臨新的情境，個體無法自發地去回應情境的需求，個體內部可能會產生不均衡的心理狀態，而這不均衡的心理狀態可能造成個體內在角色的衝突或造成外在人際關係的問題。在本節中，筆者擬進一步說明角色理論的概念，特別是嬰兒如何從與母親的互動中學習到各種角色，及如何引發個體問題的產生，及角色的類型，及心理劇如何運用這些角色理論的概念進行治療。

一、嬰兒角色的學習與個體問題的產生

Moreno(1946)認為，母親(照顧者)在出生後一直是扮演嬰兒的輔角(Auxiliary ego)的角色，母親(照顧者)有兩種功能，一是適當地扮演媽媽的角色，滿足嬰兒的各種需求，二是隨著嬰兒的節奏與韻律，母親(照顧者)須能幫助嬰兒對其需求發展清楚的影像，幫助嬰兒暖身以發展其功能。所以嬰兒與母親的關係是以一種彼此合作，共同創造

的關係。而嬰兒出生後透過與母親(照顧者)的互動關係，會形成一些心理影像，這些心理影像事實上是一種角色的方式存在，如母親是一個「餵養者」或「給予者」，而小孩本身有「被餵者」及「接受者」的角色；母親是一個「抱人者」，小孩就是一個「被抱者」；母親是一個「遺棄者」，小孩就是一個「被遺棄者」。嬰兒在與母親的互動過程中，會透過內化、認同、模仿、投射及轉移等方式，學習到這些角色規範，Moreno稱之為角色取替(role taking)。如果母親在與嬰兒的互動過程中，能隨時了解嬰兒，與嬰兒的需求同步，適時地滿足嬰兒的需求，孩子透過母親輔角的功能，一方面滿足自己的需求，一方面也不斷暖身，以朝向發揮自己的功能邁進。嬰兒與母親間的關係存在著一種心電感應的關係(tele)，母親了解、同步嬰兒的需求，同時嬰兒也因為母親的了解與同步，也學會滿足自己、了解自己，具備發揮自己功能的能力，這就是自發的能力。然而嬰兒與母親的互動經驗中，並不見得都具有很好的經驗，有時候母親會無法了解孩子的需要，或無法跟著孩子的節奏適時地引導或滿足孩子，甚或者，母親(照顧)者會從社會文化承傳中學習到一些帶孩子的角色規則，如老一輩常說，小嬰兒哭的時候不要去抱他，免得他習慣都要別人抱抱，於是孩子在與母親的互動經驗中，經驗到不被了解，被遺棄，甚或覺得自己是不值得的，甚或創傷的經驗。嬰兒也從與母親的互動中，學習到很多角色。在與母親的互動過程中，母親無法適時滿足其需求，嬰兒也無法了解、覺察自己

的需求，而可能困在不被了解，被遺棄，自己是不值得的，被遺棄者，控制者的情緒或角色中，Moreno稱之為心電感應能力的受損(tele damaged)。心電感應能力的受損，讓嬰兒的自發性受阻，以受限的角色目錄與他人互動，無法在此時此刻了解，滿足自己的需求，也無法在此時此刻與他人進行真實的接觸。而面對瞬息萬變的生活世界，也因為困在不被了解，被遺棄，自己是不值得的，被遺棄者，控制者的情緒或角色中，無法面對新的情境或舊的情境有自發性或創造性的回應，產生心理情緒的失衡，而產生個體內在的問題及人際的問題(Moreno,1975)。

二、角色的學習與自我的發展

Moreno(1946)曾經說過一段話，描述角色與自我的關係，「Role playing is prior to the emergence of the self, Roles do not emerge from the self, but the self may emerge from the roles」。從這段話中，我們可以了解，Moreno認為自我是從角色的扮演而逐漸發展出來的，而角色的學習與自我的發展的關係，將進一步說明如下。

就前所述，嬰兒與母親的互動過程中，即會學習到一些正向與負向的角色規範，這些角色規範成為嬰兒發展自我的基礎。Moreno認為，人一生下來，即活在社會文化承傳當中，而文化承傳其實已具備很多的角色規範，嬰兒與母親的互動關係，即是透過與母親的互動，學習這些已存在文化承傳中的角色規範與情感經驗。就前所述，嬰兒透過內化、認同、模仿、投射及轉移等方式，

學習到這些角色規範，然而個體也會透過與他人的互動過程中，運用這些角色，開始發展自我。個體會先觀察、模仿這個角色，對這個角色先有一些知覺(perception)，透過角色扮演(role playing)，個人可以了解外在重要他人對這個角色的期待及回饋為何，因此決定要否放進個人的角色目錄，而成為個人自我認定的基礎，也就是自我發展的基礎(Hale,1981)。而個體自我的發展，即以社會文化承傳中學到的角色為基礎，在面對不同的情境，朝向創造自發的方向發展，而建立個人的自我。

角色的學習可以分為三個階段，Moreno(1946)認為最初的角色學習是運用角色取替(role-taking)的方式去學習某種角色，也就是先透過模仿這些角色的言語與行為，因此個體學會某個角色。在這個階段的角色模仿學習，個體也學習到有關這個角色的文化規範。第二個階段是角色扮演(role-playing)，經過上個階段角色取替的學習，在這個階段，個體開始在人際互動中嘗試扮演這個角色，了解到扮演這個角色的限制與好處，因此個體開始加入個人的風格，以幫助個體在這個角色中發揮功能。角色學習的第三個階段就是角色創造(role-creating)，在這個階段中，個體不僅是模仿這個角色的言行，或扮演這個角色，個體在扮演這個角色時具有自發性與創造力，可以因應不同的人際互動情境，個體能在當下此刻中對情境做充分的反應，不僅照顧到自己，也照顧到別人，同時滿足情境的需求。從角色學習的三個階段而言，心理劇治療的目標就是要幫助個體能達到角色創造的能力。

就前所述，在角色取替的階段，個體會透過模仿，學習到某個角色也學習到在文化承傳中的角色規範，這些角色規範成為個體自我發展的基礎。而文化承傳有時候會造成個體僵化的角色模式，因此也使個體的自發性受損，而面臨瞬息萬變的生活經驗，個體無法隨著不同情境適當地回應情境，因此造成個體心理上的失衡，造成個體內在的問題或人際的問題。有時候個體透過角色扮演，並透過別人對這個角色的回饋，開始加進個人的風格，並自發地調整這個角色，而可以成功地因應，但有時，個體仍陷進角色或情緒經驗的困境，而無法在此時此刻自發地回應他人或面對自己。而透過心理劇治療的過程，主角也在心理劇場中，透過角色扮演、角色交換、角色訓練、輔角的幫助、宣洩等等，修復主角心電感應的受損，幫助主角可以在此時此刻充分地覺察自己及了解他人不同角色立場的經驗，擁有自發的能力，而能隨情境的需求進行角色創造，面對新的情境或舊的情境做適當或創造性的回應，而個體的自我也不斷在角色扮演、角色創造中不斷地開展。

三、發展一個具自發與創造力的自我～角色交換發展的五個階段

心理劇治療的目標就是要幫助主角發展角色交換的能力，幫助主角在情境中可以充分覺察自己，也充分覺察他人在情境中的狀態，而能自發地回應情境的需要。

而個人角色發展的能力，端視個人與重要他人互動的狀況，Moreno(1946)以五個階段來說明個人與重要他人互動

中，個體角色發展的五個階段，茲說明如下：

1.認同的母性基質時期(the stage of matrix of identity)

此時期，嬰兒與母親共為一體，或者說是母親跟嬰兒一體的時期。Moreno形容此階段母親是嬰兒自然的替身，在這個階段母親能了解且同步嬰兒的需要，而透過母親的同步與了解，並適時地滿足嬰兒的需要，嬰兒也學會了解、滿足自己，而具備發揮自我功能的能力。

2.替身的時期(the stage of the double)

此時期，孩子的焦點放在自己跟母親身上不一樣的地方，嬰兒也是母親的替身，嬰兒能分辨出自己與母親不同的部份。就猶如心理劇治療中，透過輔角的協助，主角可以經驗到自己內在不同的需求與聲音。

3.鏡照時期(the stage of the mirror)

此時期，孩子的發展須能脫離自己的角色位置，能夠看到自己與母親的不同的部份。這個階段，猶如在心理劇治療中，當主角無法在兩個角色間進行整合，導演運用鏡觀的技巧，幫助主角看到兩個角色不同的部分，看見自己是卡在哪個地方，而進一步產生洞察與自發的行為。

4.角色交換時期(the stage of the role reversal)

此時期，孩子積極主動地去扮演某個角色(如媽媽)，也就是孩子在扮演這個角色時，能深入地了解這個角色內在的想法、需求等等，充分體驗這個角色。

5.身分認同轉換時期(the stage of reversal of identity)

前述角色交換時期，孩子進入另外一個角色，充分體驗這個角色內在的感受、需求與想法(如媽媽這個角色)。而在身分認同轉換時期，孩子再回到自己的角色(如自己做為孩子的角色)，並也充分體驗自己的內在需求與想法，所以當孩子這個角色與媽媽這個角色進行互動時，媽媽與孩子之間存在著心電感應的關係，而不再具有創傷、不適當的期待、或僵化的角色關係，個體(或主角)在孩子這個角色，能夠很自發地與媽媽這個角色進行互動，而不受限於文化承傳中僵化角色的影響。當個體的角色交換能發展到此時期，Moreno認為個體才是一個獨立自主的個體，是一個具有自發、創造力的個體。

Moreno(1946)指出，並不是所有的人都能達到角色交換的第五個階段，每個人角色交換發展的階段不同，端視個人生命早期與重要他人的互動經驗而定。就前所述，如果嬰兒與母親的互動過程中，母親常能同步、理解嬰兒的需要，那麼孩子透過母親的理解與同步，也能相應地發展對自己的理解與同步，孩子能藉由與母親一體的感覺，也能慢慢體會、了解自己的內在需求，同時與母親的分離過程中，孩子也開始體會自己與母親不同的部份，而能區分自我與母親的差別，甚而能進入母親的角色，體會母親角色的感受，與自己內在角色的感受，並能自發地在自己這個角色與另外一個角色進行互動。然而，如果嬰兒與母親的互動過程中，嬰兒可能無法從與母親的互動中學習到對自己的同步與理解，或學習到僵化的角色，那麼有可能嬰兒就會卡在某個角色交換的階

段，如無法覺察自己的內在需求，或無法區分自己與母親的不同，或無法進入另一個人的角色體會對方的感覺，也因此無法在情境中自發地與另一個角色進行互動，就形成個體的問題。而在心理劇治療中，也期待透過輔角、角色扮演、角色交換等技巧，幫助主角可以經歷這五個角色交換的發展的歷程，最終幫助主角可以發展自發與具創造力的自我。

四、角色的三種類型

Moreno(1960)提出三種角色的類型，以說明這些角色如何在心理劇治療場境中運用。Moreno認為角色可以分成三種類型：一是身心角色(psychosomatic roles)：身心角色主要是一些有關身體運作的角色規範，如吃、睡、排泄、姿勢、表情、人如何面對生病、死亡等行為，如有關「吃」的這個角色，個體可能學到有關「吃」的觀點、感受、行為等等，如要乖乖喝奶吃飯，才是乖小孩；我是很難纏的孩子，因為從小我不大好養等等。身心角色主要是在個體語言發展之前所形成，透過嬰兒與母親的互動過程中，個體學習到這些角色規範。身心角色受到文化規範影響很深，在心理劇治療的場境中，透過身心角色的扮演，可以了解個體如何受到文化規範的影響，而造成個體的問題。二是社會角色(social roles)：主要是在社會人際互動場境中，個體會扮演的角色，如媽媽、老師、朋友等角色。心理劇治療場境中，會透過社會角色的扮演，了解個體在人際互動中的衝突與矛盾，從中了解個體從文化承傳中學習到哪些僵化的

角色規範，並進而幫助主角修復個體受損的心電感應的關係，幫助個體成為一個自發的人。三是心理劇角色(psychodrama roles)：指個體內在心理的角色，這些角色可能並不會在現實環境中表達，但卻代表主角內在心理的經驗。如主角在平常生活中是一個孝順、乖巧的孩子，但對母親對他的控制讓他很不舒服，甚至有生氣的感覺。在現實生活中，主角可能不敢表達他對母親的生氣，可是在心理劇劇場中，導演可以鼓勵主角表達對母親的生氣，將不敢講出的話講出來，這個對母親表達生氣的孩子，就是一個心理劇角色。透過這個心理劇角色的扮演，個體可以將不舒服的情緒表達出來，一方面可以幫助主角更健康，一方面也可以幫助主角去面對、處理與母親的關係。

在心理劇治療中，透過這三種角色的扮演，如身心角色的扮演，可以幫助主角重現過去與母親互動時學習到角色與情緒經驗；而社會角色的扮演，則可以幫助主角重現人際互動中的衝突與矛盾；而透過心理劇角色的扮演，主角可以在附加現實(surplus reality)的場景中，進行角色交換、鏡觀、宣洩等，而達到心理劇治療的目標。

以上說明了角色理論的基本概念，包括嬰兒角色的學習與個體問題是如何產生的，另也說明個體的自我是如何產生及其與角色的關係，同時也說明角色的三種類型，角色交換的五個步驟，及與心理劇治療的關係，在下一節中擬進一步說明心理劇治療中的重要概念。這些重要概念有些說明心理劇治療的特色，有些說明心理劇治療的目標，有些

針對個體在角色的學習過程中，個體是如何產生問題的概念進一步加以補充，茲說明如下。

貳、心理劇治療的重要概念

心理劇治療係透過行動的演出，表達個人未曾表達的內在深層的渴望、需求、想法等，並透過心理劇治療常用的技巧，幫助主角面對、處理、解決內在的衝突與矛盾，幫助主角可以不受文化承傳的影響，不受限於角色的僵化思考模式與因應型態束縛，而可以擁有個人的自發與創造力，在不同的情境中，能更彈性地因應不同的人際關係，照顧自己也照顧別人。以下說明心理演劇治療的一些重要概念。

一、創造與自發

(creativity and spontaneity)

Moreno(1946)認為心理劇治療的目標就是要幫助人成為一個具有自發及創造力的人。Moreno(1953)認為，自發性幫助人們在「情境中充分反應」，「面對舊的情境有新的反應」，或「面對新的情境有創造性的反應」，亦即幫助個體在每個情境中擁有足夠的敏感度與自主性，根據不同情境的需求，個體能充分覺察自己的內在狀態，個體也能角色交換至他人的立場，了解他人的狀態，在此時此刻個體與他人存在著心電感應的關係，而非移情、投射的關係，因此個體才能選擇一個適合情境、滿足自己也照顧他人的方式去回應情境，此即自發與創造力的展現。Moreno認為，我們每個人人生來都具有自發性這種能量，可是個體在成長過程中，透過與照顧者的

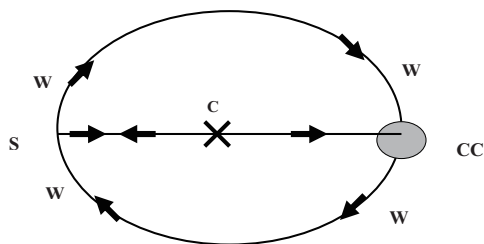
互動關係，個體從照顧者身上學習到人與人互動的僵化的角色規範，這種角色規範讓個體的自發性受阻，讓個體採取某一種僵化、不適應的角色型態與他人互動，而這些角色型態可能固著在某些文化承傳的觀念上，或不適應的認知上或未解決的情緒的衝突中，使個體在當前這個時空中，無法具備足夠的自發性與創造力，與他人的交往，個體只能運用其所學到的僵化角色型態與他人互動，因此個體產生問題。如回到家庭關係子女的問題上，在華人文化中，特別重視父慈子孝的倫理原則，個案可能受到這種倫理原則的要求，對父親不敢反抗，言聽計從，即使父親以不合理的態度，如打罵的方式，個案覺得很受傷及憤怒，但也不敢表達與反抗。可是這種受傷與憤怒卻損害個案自發性的發展，讓個案在對待其女兒時，不能用比較彈性的方式管教其女兒，如果女兒哭鬧時，也以打罵的方式對待女兒，結果造成母女關係的問題。

二、文化承傳(cultural conserve)

Moreno(1946)認為文化承傳事實上是自發與創造力的成品，係指過去人類的文化遺產，包含各種有形、無形的實體，有形的實體包括諸如一首詩、一首交響樂，一幅畫、一齣劇、一本書、典章制度、文化道德規範、法律、社會機構等等，而無形的實體，最重要的文化承傳之一就是社會文化角色，這些社會文化角色界定組織中人與人間互動的法則。

文化承傳造就人類的社會與文化，使人類創造的精華可以一代傳一代，同時文化承傳，也為這個瞬息萬變的字

宙，提供一些可預測及穩定的規則，讓人類可以依尋過去的模式與典章制度在這個宇宙與社會中生存。而文化承傳也是創造力的搖籃，透過既有的語言、文字，一個詩人可以創造出感動人心的詩歌，透過既有的音符與樂器，一個音樂家可以創造出動人心弦的樂章。文化承傳也是自發能力被激發的所在，因為文化承傳的重要特徵之一是，它已成為一種既定的規則與模式，所以它可以一再地重複地被運用、被引用，但也因一再地被運用及引用，也因此失去其新鮮及生命力的感受，而一個創作家也可能在這樣一個毫無新意、無趣的文化承傳中，激發其自發的本質，而創造出富有新意及符合當前社會文化的作品。而文化承傳因為它的具有規則性、預測性，也常讓人易於陷入規則的使用，無法創新，特別在身心角色與社會文化角色的學習上，當角色的扮演變成是規則性的運用，個體即無法在當下、此時此刻，自發地與他人互動，也因此產生個體內在的問題或人際上的問題。Moreno (1953)提出創造力的規準一圖，來說明自發、創造力與文化承傳的關係。



圖一 創造力的規準(Moreno,1953)

圖一中，CC(culture conserve)是指文化承傳，W(warm up)是指暖身，S(spontaneity)是指自發，C(creativity)代表

創造力。圖一中文化承傳是引發自發、創造力的跳板，創造力的啟動，需透過個體浸淫在文化承傳中，透過與文化承傳中早已具備的知識與經驗進行互動(此即暖身的過程)，因此個體才能進一步加以省思，而激發自發的產生，進一步會啟動具有用性、原創性及適當性的創造歷程，而一旦創造的行動產生，這些成品又成為文化承傳的一部分。

三、行動科學(the science of action)

Moreno(1946)提出行動科學的概念，認為人的改變是透過行動(action)而加以改變，有別於精神分析中洞察(insight)的概念。在精神分析學派中，Freud認為治療師透過自由聯想，夢的解析或解釋等等，個案即會獲得洞察，因此進一步造成行為的改變。然而Moreno認為人的問題是在與他人的相處中產生，因此也要透過實際演出與他人的互動(即行動)進行改變。在實際演出互動中，治療師才有機會了解主角在過去與他人的互動中，主角學習到的態度與行為，幫助主角修復過去與他人相處中所經驗到的創傷經驗或學習到的僵化角色，重新經驗人與人間會心的經驗，而可以重新獲取其自發的能力。

而Hale(1981)認為行動科學的重要原則，就是「演給我看，不要用說的」(Show me. Don't tell me)，而在演出的過程，主角的暖身是一個重要歷程。在心理劇團體中，導演會設計各種暖身活動，幫助團體暖身，也一方面幫助成員暖身。成員透過暖身活動，而將其內在經驗聚焦在此時此地(here and now)，並透過外化(externalize)的歷程，成員可以

開始與自己會心，同時也以一種無言的對話與他人相遇。而不斷透過外化的歷程，也讓主角與自己、與他人相處的情境、故事、動力越加地具體化，因此也形成一個行動的舞台，在舞台上，是一個心理劇場的演出，主角演出自己個人及與他人相處的狀況，而文化承傳一即個人從過去生命經驗所學習到的習慣、想法、互動模式，就在劇場中一一地呈現。也透過這樣一個外化歷程，行動的演出中，主角有機會實際演出自己內在與他人互動的狀況，也可了解主角怎樣受到文化承傳的影響而阻礙其自發能力的發展，因此導演也可藉此加以評估，而以超越現實(surplus reality)的場景幫助主角進行改變。

四、心電感應(tele)

Moreno(1953)認為心電感應是人與人間流動的一種感覺，是指一個人對另一個人的感覺，一個人能真正地去感覺(feeling for)，欣賞(appreciation of)，並深入地了解(insight into)另一個人真正的本質。就前所述，在嬰兒發展成長過程中，如果照顧者可以隨時了解嬰兒的需求，與嬰兒的需求同步，適時地滿足嬰兒的需要，孩子透過母親輔角的功能，也能學習了解、覺察及滿足自己的需求，而朝向發揮自己的功能目標邁進。嬰兒與母親的關係是一種心電感應的關係，即母親可以真正地去感覺，欣賞，並深入地了解嬰兒內在真正的本質與需要，而嬰兒也學習到去感覺，欣賞，並深入地了解自己內在真正的本質與需要，並也能去感覺，欣賞，並深入地了解別人內在真正的本質與需要。然而在

嬰兒發展成長過程中，照顧者並不一定會了解、同理嬰兒的需要，嬰兒可能透過投射、認同等防衛機制，學習到照顧者的一些特質，同時也以這樣的特質與他人互動，人與人間的關係存在的是一種投射或移情關係而不是一種心電感應的關係，因此在與人相處時，主角因此不能真正地去感覺，欣賞，並深入地了解另一個人真正的本質，而是一種移情或投射的關係，也因此產生人際關係的問題。因此在心理劇治療中，其目標就是幫助主角處理投射或移情的關係，幫助主角發展與他人心電感應的關係，可以自發、有創造性地與人進行互動。

五、超越現實(surplus reality)

在心理劇演出的過程中，通常會從主角面臨的問題著手，透過一幕幕不同的場景，幫助主角回到小時候受傷的經驗，並幫助主角處理小時候的創傷。而透過主角不斷暖身的過程，導演跟著主角的思緒、想法與感受，設置符合主角當前的心情與感受的場景，而這些場景不一定會在現實情境中發生，這些場景有可能是過去、現在或未來的場景，有可能是想像中的場景，也有可能是一些主角已知或未知的部份，也有可能是主角內在心理需求與衝突矛盾的呈現，就是心理劇中「超越現實」的概念。Blomkvist & Rutzel(1994)認為「超越現實」是主角內在經驗中不同現實(過去、現在與未來)場景，主角內在已知與未知部分的綜合呈現，主角無法透過自我加以控制與區辨的心理現象，卻可在心理劇場暖身過程中逐一呈現的場景。就猶如在心理劇場中，幫助主角與一個過世

的人對話，或是允許主角找一個新的爸爸或媽媽，重新經驗與父親、母親愛的關係等，都是心理劇中運用超越現實的場景以幫助主角。而透過一幕幕超越現實場景的呈現，主角有機會去經驗自己內在的需求、渴望、幻想、衝突、矛盾等等，而透過各種心理劇治療的技巧，如角色交換、鏡觀等，主角開始擴展自己的角色目錄，修復過去與重要他人的創傷經驗，而可以在其角色中與他人真正的會心，也在其角色中仍具有創造與自發的能力。

就前所述，嬰兒在與重要他人的相處中，即已學到文化承傳的角色規範，而個體也以此角色規範為基礎，形成個人的角色目錄，慢慢發展個人的自我。然而面對瞬息萬變的世界，這些既有的角色目錄，無法提供個體足夠的能力去應變外在的世界，因此產生個體心理上的失衡，造成個體內在的問題與人際的問題。而心理劇治療以角色理論為基礎，透過行動演出，幫助主角可以探索自己從文化承傳中學到的僵化的角色規範，而透過超越現實的場景(身心角色、社會角色、心理劇角色的演出)，主角可以在心理劇舞台中，充分及自由地感受及表達內在的生氣、憤怒、渴望、恐懼等，而透過心理劇的特殊技巧，如角色交換、輔角、鏡觀、宣洩等(有關心理劇的技巧，坊間有很多心理劇的書可供參考，本文不多加說明)，主角在角色扮演中及心理劇的治療中，導演嘗試幫助主角與自己及他人發展心電感應的關係，幫助主角可以開始發展角色交換的能力(參考角色交換發展的五個步驟)，也因此一個複雜的人際世界中，主角可以

充分體驗自己內在的感受，也充分體會他人角色立場的感受，因此也學會選擇一個適合情境、照顧自己也照顧他人的方式去回應情境的需要，主角可以開始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，主角對自己與他人也有不同的觀點，而感受到內在的平靜，達到整合性的宣洩(Nolte,2005)。總而言之，整個心理劇治療的過程與目標，事實上是幫助主角了解自己學習到了哪些角色規範(role-taking)，而透過心理劇的角色扮演(role-playing)，幫助主角充分體驗自己，修復受損的心電感應關係，進而療癒心理的創傷，而後主角可以開始擁有自發與創造的能力(即role-creating)。而在本文中，筆者聚焦於介紹心理劇的角色理論與重要概念，至於心理劇治療實務中如何運用角色理論，擬另文介紹。

參考文獻

- 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*, London: Routledge.
- Hale, A. E. (1981) *Conducting clinical sociometric explorations: a manual for psychodramatists and sociometrists*. Roanoke :Royal Public Company.
- Moreno, J. L. (1946) *Psychodrama, first volume*. 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.
- Moreno, J. L. (1960) Spontaneity-Creativity-Cultural Conserves,in Moreno et al (eds), *The Sociometry Reader*. (pp.8-14) Glencoe, IL: The Free Press.
- Nolte,J. (2005) Catharsis from Aristotle to Moreno.*The handout of 2005 psychodrama workshop in Taiwan*.