

## Dorothy B. Satten心理劇大師的風範、模式與傳承

鄒繼礎

逢甲大學

副教授

夏敏

國立彰化高中

專任輔導教師

謝昀蓁

輔仁大學

兼任講師

蘇倫慧

環球科技大學

助理教授

### 摘 要

本文記述 Dorothy 於 1998-2007 年，來臺傳授心理劇的事蹟和影響。透過作者學習經驗與詮釋，以演繹邏輯來詮釋及論述 Dorothy 心理劇的療癒模式與信念，包括 Dorothy 導劇的概念化、方法與技術。本文亦透過四位作者的分享與自我敘說，呈現 Dorothy 大師的風範、導劇風格及相遇相處的回憶。作者們以自我敘說的精神，撰述自己生命故事與 Dorothy 的交會而產生的新故事。繼礎敘說與 Dorothy 相遇的十年期間，參與 Dorothy 心理劇團體及課後的相處，讓自己的生命故事轉彎，發展了新的情節與意義。夏敏、昀蓁與倫慧分別分享與 Dorothy 相處及個人學習的經驗。本文也描述 Dorothy 對台灣中區心理劇社群的影響與傳承，包括一個從 Dorothy 專訓團體期間轉型而來的，持續二十餘年的心理劇自助團體、彰化醫院心理劇團體、社區心理劇訓練團體，以及心理劇方法在商業管理與經濟學教學的應用。

**關鍵詞：**心理劇、內在小孩、四張椅子、角色交換

---

通訊作者：鄒繼礎

通訊地址：臺中市西屯區文華路100號逢甲大學經濟學系

電子郵件：ccchou@fcu.edu.tw

收稿：110年12月16日；接受刊登：111年1月24日

## 壹、心理劇緣

心理劇在臺灣的萌芽，由臺大醫學院陳珠璋教授及一群充滿好奇與自發的醫療及助人專業者的澆灌，在荒野中存活下來，也展現了特有的風貌（賴念華，2021；陳俊鶯，2021；褚增輝、黃梅羹，2021；萬心蕊，2021）。當年開始應用心理劇的前行者們，並沒有機會接受國外有系統的，有制度的心理劇訓練。Dorothy 是第一位跨海來臺帶心理劇的國外訓練師，她 1987 年因女婿在臺北工作，女兒生產了，特地飛來臺灣探望女兒女婿和孫子。也因此機緣到臺北市立療養院帶領了心理劇。同一年，Dorothy 再度受邀來臺，帶了一場三天的心理劇工作坊（中國心理衛生協會、臺北市立療養院，1987）。之後，Dorothy 因為中風及長期復健，未能繼續來臺的工作。

十年後，1998 年，國內心理劇界期望能再邀請 Dorothy 來臺。王文欽（2004）在碩士論文中曾記載細節：「一群和龔毓學心理劇的成員在臺中耕心心理成長中心聚會，會中龔寧馨建議再邀 Dorothy 來臺授課，藉此豐富學員的國際視野，體驗不同心理劇導演及教育訓練師的風格。」鄒繼礎（以下稱繼礎）和妻子洪千惠很樂意將大家的期待付諸行動。會後，經由新竹德蘭中心龔寧馨（後來移民美國，取得心理劇訓練師資格）介紹的張玉潔牽線，繼礎電話聯絡上 Dorothy 及其夫婿 Mort Satten。記得在越洋電話那一端，Dorothy 和 Mort 輪流搶著講電話，我們要合作的熱情，好像有很強的 tele，很快地聚合成形。當年十月，Dorothy 和 Mort 來臺，在新竹香山的天主教堂和臺師大（由吳麗娟老師協助主辦）兩地各辦了四天及三天的心理劇工作坊，也開啟了接下來連續十年的台灣心理劇訓練之旅。在這十年期間，連續開設五次兩年期的訓練團體：夫妻兩人也受大學、社區、教會、佛教等不同機構的邀請，舉辦了許多工作坊與單次的訓練團體。一群又一群的心理劇團體參與者開啟了各自「心與腦」的內在之旅。Dorothy（2006）在《真實比完美好》（Real Is Better than Perfect）一書描述，心與腦之間的路，這是我們這一生要經歷的最重要的旅程。

2008 年，Dorothy 因健康關係，無法於 8 月份來臺完成該期專訓最後一次課程，其夫婿 Mort 與 Dorothy 的學生 Glenn Semmis 前來在逢甲大學劇場教室完成該次課程，Dorothy 夫妻十年的臺灣之旅也正式落幕。Mort 於隔年 2009 年 2 月 16 日辭世，Dorothy 後搬遷至 Omaha, Nebraska，居住在靠近女兒家附近的安養院。2013 年 2 月 16 日 Dorothy 過世了，是巧合？兩人都是 2 月 16 日離開了人生舞台。臺灣的心理

劇夥伴，分別在 Mort 及 Dorothy 過世後，在逢甲大學劇場教室，以心理劇方式舉辦了追思會，緬懷心理劇恩師。陳珠璋教授出席 Mort 心理劇追思會時，曾扮演 Mort 的角色，有特殊的連結意義。

本文記述 Dorothy 來臺帶領心理劇及教學的歷程，探討 Dorothy 大師的風範、導劇風格、療癒的相信與理論，特有的心理劇方法與技術。文中也試著論述 Dorothy 對臺灣心理劇社群的傳承與影響。幾位作者也描繪個人參與 Dorothy 心理劇的經驗與影響。Dorothy 的夫婿 Mort 是很資深的心理劇導演，儘管他並未取得 ABE 認證的訓練師，他在團體中是以共同帶領者的角色呈現，他們夫妻像是團體中的父母親，兩人的互動與互補，成為很獨特的團體學習機會。在文中我們有時僅提 Dorothy，有時會稱 Dorothy 夫妻或 Dorothy 與 Mort 等詞交替使用。

第貳節討論 Dorothy 模式的風格、概念化與方法，包括 Dorothy 療癒哲學與信念，以及 Dorothy 幾個在心理劇界已廣為肯定的特殊技術與方法。本節以作者們學習經驗來詮釋及論述 Dorothy 導劇的概念架構與理論，以演繹推論方式建構一個 Dorothy 的療癒模式，並根據主觀經驗描述 Dorothy 訓練師的風格、風範與療癒精神。

第參節呈現 Dorothy 心理劇的傳承與影響，本文僅聚焦於中部地區心理劇的發展與影響。第肆節，作者們以自我敘說的精神，撰述自己生命故事與 Dorothy 的交會而產生的新故事。繼礎敘說與 Dorothy 相遇的十年期間，參與 Dorothy 心理劇團體及課後的相處，讓自己的生命故事轉彎，發展了新的情節與意義。夏敏、昀臻與倫慧分別分享與 Dorothy 相處及學習的個人經驗。第伍節結語。

## 貳、Dorothy 模式：風格、概念與方法

### 一、Dorothy 心理劇的概念化

#### （一）療癒哲學與信念

真實比完美好 (Real is better than perfect)，這是 Dorothy 在團體中的經典佳言。每次在導劇及教學中說出這句話時，都會一再地打動我們的心。真實比完美好，傳述的是更真實地接納自己，給自己許可，更有彈性面對生活中的不完美，允許自己重獲自由。

Dorothy 相信每一個人的內在都有一個受傷的孩童 (wounded child)。所有的人，不論家庭背景、社經地位、族裔等差異，這個內在小孩 (inner child) 都曾受到傷害。

這些傷害也包括子女發展出限制性的信念，例如「我不能過得比我父母好，我必須等到父母都好起來了，我才能過幸福的生活。」所以我們需要去療癒那受傷的內在孩童。

Dorothy 相信我們都有內在的療癒力量，等待被開發，被喚醒，去重新擁有自發和創造的能力。療癒受傷的內在孩童是 Dorothy 心理劇的哲學相信，源自於 Moreno 1911 年撰寫的「兒童自發劇場」（Theatre of Spontaneity for Children）。

走過內在孩童療癒之路，我們更真實，真誠一致（authentic），邁向一個更豐富和自我實現的生活（Dorothy 稱 more fulfilling life）。Dorothy 的精神與經驗性的、人本存在的哲學相契合。

Dorothy 另一個重要的信念是人的七個基本權利。Dorothy 相信身為人的價值，擁有與生俱來的基本權利；這些權利受損、被剝奪，是內在孩童受傷的根源。Dorothy 稱七個權利是從 Stephen Johnson 的品格類型（Character Styles）發展而來（Johnson, 1985, 1994）。七個權利包括：

1. 人有生存的權利；
2. 人有需求的權利；
3. 人有權利與父母分離，成為自己；
4. 人有權利獨立自主，並受到支持；
5. 人有權利說出自己的真實；
6. 人有權利過熱情的成人生活；
7. 人有權利追求自己屬靈的道路。

第七項追求屬靈的權利是 Dorothy 增添的權利，其後在教導七個權利的過程，說明她想要加上一個權利---面對死亡時，有選擇死亡方式的權利。這個權利就是目前病人自主權利法所談的概念，人在面對生命的最後時刻，可否選擇一種有尊嚴的方式終止自己的生命。雖然一共有八項權利，但在教學上，Dorothy 和她的學生們仍習慣用「七個權利」來解說人的權利與受傷。

通常人在這些層面之一或更多受傷時，人的內在能力能發揮功能，支持，拉起受傷的部份。但有更多層面陷入困境，跌倒時，心理治療，心理劇能帶來幫助。Dorothy 著名的七個權利的行動教學模式，對這個受傷與自我扶持，有很生動的呈現。

Dorothy 於 1987 年第二次來臺灣帶領心理劇時，曾為工作坊手冊撰寫短文，指出「心理演劇在受過良好訓練的人負責導演之下，成為一種重現失去的自我（受傷

或被遺棄的)以及培養自我照顧和自我原諒態度的有利工具。」(Satten, 1987)這也是 Dorothy 對心理劇療癒的概念化基礎。以下從療癒受傷內在小孩、原生家庭與代間傳遞、自我照顧與療癒,及發展 X 光透視能力幾個重要概念,討論 Dorothy 的療癒哲學與信念。

## (二) 療癒受傷內在小孩

Dorothy 相信,人的一生必然要經歷,走過療癒內在小孩之旅。要改變與療癒受傷的內在小孩,必須要有勇氣將痛苦與害怕攤在陽光下,而不是藏在黑暗處。運用心理劇方法,這些痛苦被帶到此時此地,攤在舞台上,讓大家見證主角試圖改變的努力。我們常將受傷的自己,一部分一部分留在過去的某一個角落。

在 Dorothy 的心理劇裡,主角在溫暖的支持下,獲得勇氣回到過去,向這些內在小孩(部份)伸出手來,帶出來,陪伴,滋養,允許內在小孩重獲自由。Dorothy 喜歡用「我們的第一個孩子」來稱呼內在小孩。在過程中,有時也創造和連結內在的智者。

Dorothy 相信人的自我療癒的能力,心理劇讓主角療癒受傷的內在小孩,改變過去,或改變主角重新看待內在小孩受傷的經驗,帶出人原有的自我療癒的能力。在人生的各個階段,我們都可能重新再去傷害那內在小孩,但我們也擁有去再療癒、滋養那小孩的能力。

## (三) 原生家庭與代間傳遞

原生家庭及跨代的影響是人所有問題的根源,原生家庭最原初的受傷經驗以及日後的受挫,形塑了每一個人的「受傷內在小孩」。

Dorothy 的受傷的內在小孩概念,不僅指受到嚴重虐待、忽視等傷害,也包括了一般「正常」功能家庭會在文化、家庭經濟、家族關係等層面給了孩童受傷而不自覺的影響。可能小孩會感受到他是不受歡迎的,他沒有存在的空間,是多餘的,麻煩的。小孩的需要和聲音是不被聽見的;小孩對能滿足自己的需求,不抱希望了。或者沒有充分的允許與祝福能擁有自主,追求自己的幸福。

受傷的內在小孩,會奇妙地影響我們,以父母對待我們的方式來對待自己;這是辛苦的。因此,Dorothy 在劇中對主角說,你比爸媽學到了更多的知識(心理劇、關係等);知道更多的人,有責任先去改變。Dorothy 在劇中帶著主角看到,體驗到,需要允許自己能過得比父母好的生活。

Dorothy 打破與矯正代間傳遞的痛苦,或打破毒性連結(toxic bond)的主要方

法涵蓋了：

- 接納。在心理劇中回到過去，接納自己的歷史。面對代間傳遞痛苦我們由父母傳遞下來的痛苦，常常，父母也是從他們的父母親傳遞下來的。我們要和父母角色交換，發展對父母的疼惜，同理，諒解，和解。
- 看到更完整的圖像。主角（子女）在已定型的故事描述中，被遺忘，忽視的情節。例如，在父母酗酒的家庭，受傷的子女，在劇中，具象化地區分酗酒的父親與清醒的父親，發現已遺忘但一直存在的愛。
- 原諒。在劇中，在許多情境中，父母為自己的不完美，疏失等，向主角表達愧疚，致歉。要取得子女的諒解。子女也能原諒，找回親子的愛。
- 發展新的連結方式。不要以痛苦的方式來維繫對父母的愛或忠誠。

Dorothy 在處理主角的親密關係時，原生家庭的影響是重要的核心元素。Dorothy 常很傳神地，開著玩笑說：「婚姻的床上躺了六個人！伴侶兩人加上雙方的父母親！」除了原生家庭的影響，夫妻伴侶需要覺察自己把誰的臉貼在伴侶臉上。

#### （四）自我照顧，自我療癒與成長

Dorothy 相信人的正向力量和自我療癒的能力，每個人都能成為自己最棒的治療師。心理劇是強而有力的方法，在導演與團體的共創下，讓主角及團體能看到、覺察與體驗那些能力。透過探索與發現，重新擁有原本就有的內在力量。

Dorothy 常說，「全世界最適合你的治療師，就是你自己，你內在的治療師。」我們要傾聽自己內心的治療師，我們比治療師更清楚自己的需要。在自我療癒的過程，有時產生混淆或停滯，此時我們需要等待，需要時間和空間的等待，相信人的內在有一個自我澄清的過程，好似「靜待濁水，水自清」。

自我疼惜（self-compassion）是自我照顧不可缺少的部份。近年來成為心理治療與諮商重視的新概念。但是 Dorothy 早在自我疼惜受到注意之前，即非常細膩地引導主角能夠對自己疼惜。原諒自己，原諒自己的不完美，或虧欠，做得不好的地方。後面將再論述，透過角色交換，發展出「X 光的視野」（X-ray vision），能培養對他人的疼惜，更重要地，對自己的疼惜。

Dorothy 在生命中追求的是真誠一致（authenticity），發現真實的自己（authentic self）。每一天結束時，她會數算自己的當日的的生活，她從沒有過一個完美的一天。所以需要學習一次又一次地原諒自己，因為真實比完美要好（Satten, 2016）。能學習和允許去自我照顧，才能真誠地與人相處，也才能給予愛和關照。

### （五）改變的路徑

Dorothy 的心理劇也是成長取向的，心理劇不僅帶來療癒，讓人能過一個更自我實現的生活。儘管 Dorothy 的核心信念是療癒受傷的內在小孩，也因而有部份學員感受到 Dorothy 模式是很心理動力取向的。其實，Dorothy 很強調人的目標，在適合的環境與滋養下，人將朝向一個成為最好的自己的路徑發展。Dorothy 結合人生路徑圖的方式，帶領主角走到人生終點那一刻來回顧人生目標，瞭解自己真正珍惜的是什麼。多數主角及其他進入此位置的人，珍惜的親人和關係，還有自己完成了哪些夢想。

許多人都曾有理想，有目標，但正在走的路卻指向不同的地方，你將不會達到目標的。心理劇有很好的方法能具象地呈現出，人恆常的掙扎，改變的路徑與抉擇。

人有改變的誘因，也有改變的能力，如何應用誘因，來開啟改變的動能，需要動用這些誘因。如果此刻不改變路徑，調整方向至你想要去的目標，想要過的生活，那麼你將永遠不會達到你要去的地方。人生將與所期望的人生完全不一樣。心理劇描繪出人生旅程的地圖，讓主角在劇中能有更體驗性的洞察，更自我疼惜的覺察，勇敢面對自己的想要的，給予允許去朝向自己認同的理想目標移動。

### （六）同理心的覺察與認知：發展「X 光透視能力」

運用角色交換發展「X 光透視能力」，從主角位置深入對角（或其他輔角）的內在，看見慣用眼看不見的世界，更同理地理解人與關係、脈絡與故事的情節。

角色交換是心理劇的核心技術，有很強大的力量，像是心理劇的引擎。人若能離開自己的位置，角色交換進入他人的角色，從該角色的生活世界來理解，思考、感受和行動，往往能產生強大的效果，帶來關係的理解和療癒。Dorothy 稱此種經由角色交換產生的洞察力是一種有穿透性的 X 光的視野。

角色交換至對角內心，從對方內在來敘說對角的感受與想法，是培養 X 光透視眼光的有效技術。擁有 X 光視角，能從比較寬廣的脈絡，來詮釋對角，也更同理性地瞭解自己和對角的關係。

另一個培養 X 光視角的技術是做替身。Dorothy 強調替身的重要性，在訓練團體中，常要求團體組成兩人或三人組，練習與體驗替身。她認為替身的能力也是導演的重要能力。她常說：好的導演永遠是在做好的替身（good directing is always good doubling）。

## 二、Dorothy 訓練師的風格、風範

Dorothy 和 Mort 總是在團體開始前，分別坐在團體前的兩張椅子上，團體開始時，Dorothy 會以一段溫馨的話語或自我分享開場，她的溫暖，充滿療癒與滋養很快地暖化了整個空間和團體。

Dorothy 曾經是歷史教師，有很深厚的人文底蘊，她在生活中實踐她所相信的心理劇哲學與精神。Dorothy 的個人特質與風範，充分展現了心理導演以自我為工具帶來的療癒效果。也因此，常聽到有人說，Dorothy 的導劇是沒有辦法學的。的確，Dorothy 特有的個人特質與風格，自然流露出來的風範是無法複製的，但我們在大師的風範下，也汲取了其中養分，澆灌了我們的專業能力和素養，滋養與形塑了我們自己的風格。

### 訓練風格

在訓練團體，學員導劇永遠是 45 分鐘；Dorothy 總是提醒初學導演，不需要在一齣劇裡處理所有的問題。所以如何和主角一起探索，選擇主要輔角，何時放掉原先選擇的輔角，如何拓展和割捨情節，都是練習的要點；並嘗試在有限時間框架內完成，學員也因此獲得很好的訓練。儘管如此，當受訓導演在 45 分鐘仍未導完劇時，Dorothy 有時會說，人比時間重要，讓受訓導演繼續完成劇。有時 Dorothy 會前來協助導演做適當的結束。

觀眾通常圍繞著舞台三個邊坐著，形成一個 U 字形的，Dorothy 和 Mort 坐在舞台的前方，是 U 字型的開口方向。當受訓者導劇時，Dorothy 很專注地看著，有時像是忘了自己，要成為舞台中的導演或其他角色。Dorothy 有時輕聲請主角過來，問一些問題或給建議。有時會從位子上直接說話，讓全場聽見她的提問或建議。有時，Dorothy 很費力地慢慢地站起來，走向舞台中的場景，為導演提供更多的協助。不論導劇過程如何顛簸，不順，受訓導演導完劇後，總是會得到溫馨的讚許。這對初學者是很重要的鼓勵。

Dorothy 在每一次的幾天團體結束時，連結自己生命的完成。她用一個絨布質料的小綠枕頭，在團體中傳遞，分享的成員拿著小綠枕頭，回顧幾天的學習與帶走的禮物。Dorothy 最後一個分享，她說會將這枕頭帶到她的棺木中，帶著大家的愛。



### 三、Dorothy 獨特的心理劇技術與方法

Dorothy 曾發展出許多獨特的心理劇創新技術，本小節介紹其中幾個廣為採用的技術。

#### （一）Satten Slide 角色交換

這是一種輔角角色固定，以替身為主要輔助的角色交換方式，在美國俗稱為 Satten Slide 角色交換，在臺灣我們直接稱為「Dorothy 的角色交換」。

在古典的角色交換中，主角與其他角色做角色交換時，是彼此互換位置，例如主角與父親角色交換時，主角交換去扮演父親，父親輔角過來扮演主角。這樣的角色交換，有時輔角可能會混淆自己的角色，同時主角剛對話的對角（父親），馬上成為「自己」，在進入角色的情感與認知上，有時會產生些許混淆與困難。

Dorothy 所創的角色交換方式，輔角不會交換成主角，每一位輔角都只專心扮演她的角色。只有主角會與其他角色交換，在其他角色與「主角」（此時由替身扮演）對話的對象，是固定不變的替身。在古典角色交換時，主角與自己互動時，那個「自己」是變動的，可能是父親輔角、母親輔角、工作同事扮演的。

#### （二）四張椅子技術

Dorothy 的四張椅子模式，很適合用在初學導劇的結構性訓練。四張椅子之導劇歷程可參考賴念華（2008）。

四張椅子的角色交換方式是 Dorothy 原創的角色交換方式。心理劇角色交換的方式有四種，分別為：1.古典角色交換（Classic Role Reversal）；2.直接角色交換（無替身）（Direct Role Reversal without double）；3.直接角色交換（有替身）（Direct Role Reversal with double）；4.四張椅子角色交換（Satten Slide Role Reversal）。

由於四張椅子角色交換的步驟清楚，原則明確，加上 Dorothy 在教導時提供小技巧、如何定角及角色交換的時機等，使得主角輔角及替身皆不容易混淆。為目前臺灣心理劇導演最常用的角色交換方式。

#### （三）七個權利

Dorothy 喜歡用的七個權利（再加上第八個權利），有一套完整的教學與體驗技術。Dorothy 邊解說第一個權利：人有存在的權利，邀請自願者出來擔任該權利。接著第二個權利，第三個，……。雖然 Dorothy 稱為「七個權利」，但在行動教學時，會補充第八個權利：選擇/面對死亡的方式，也就是關於死亡的權利。在完成八個-權利的解說時，這些權利輔角手牽手圍成一圈，具象化地呈現一個人擁有這些權

利的存在樣貌。

Dorothy 會舉例當人的權利未被滿足時，將如何受傷。例如，第一個存在的權利。當一個孩子來到家庭，也許因為經濟壓力或其他原因，孩子沒有感受到自己是被歡迎的，所以基本存在的權利都不確定的情況下，對她的自我、人際等有哪些影響。接著一一舉例說明其他權利未被滿足的狀況。如果是一個或兩個，或三個權利受到傷害時，人將如何因應。跌倒的權利輔角，可以被其他圍圈的輔角用力量撐起。但當更多的輔角跌倒時，可以看到一個很痛苦的情境，在那一刻，人暫時無法靠自己的力量了。這個過程很生動，團體成員體驗性地觀察和學習到了一個特殊的人格構成框架。

#### （四）內在小孩

前面曾介紹在 Dorothy 心理劇中，內在小孩是一個核心的角色。Dorothy 用內在小孩的角色傳授大家學習自我照顧與療癒。她說，「內在小孩是你的第一個小孩，兒子或女兒。你要用手環抱著她，擁有自己的完整（integrity）。」

在角色扮演與角色交換的技術運用上，讓成人主角扮演自己（內在小孩）的父母，給予滋養和照顧。Dorothy 在此時應用古典的角色交換方式，讓主角與替身兩個換。通常是在劇結束階段，主角與替身（內在小孩，也可能是現在的自己）擁抱。兩人角色互換，讓主角聽到自己（替身）的聲音，或聽到內在小孩的聲音，回應主角。

#### （五）代間及原生家庭的影響

Dorothy 著名的技術之一為「打破代間連結中的毒性連結」。在劇中，兩代甚至三代人，並排平躺地上，被大塊道具帆布塊包裹住。在鏡觀時，Dorothy 稱此為「家庭墳墓」，大家都被埋葬進去了。主角看著自己被一起埋葬的具象化場景，常產生極大的震撼。接著，主角被帆布捲起，奮力從中掙脫出來。將複雜的家庭動力與代間傳承，以極簡化和情緒張力的方式，催化了內在家庭制度的改變。有時，Dorothy 會結合另一個技術，大地之母的療癒。讓主角俯臥接觸大地，被大地之母擁抱和療癒。

### 四、Dorothy 與 Mort 十年的長期訓練之旅

1998 年 10 月 Dorothy 和 Mort 夫妻應耕心心理成長中心之邀，重新回來臺灣傳授心理劇。那一次舉辦地點在新竹香山。其後，連續十年，共帶領六期心理劇專業訓練團體。Dorothy Satten 的心理劇團體，以 Westwood Institute 名義及其 ABE 證訓

練師的資格授與時數，也有內部考核，內部考核分三層次：臺灣簡稱為「初級導演」、「中級導演」及「高級導演」（Assistant Director, Associate Director, Director of Psychodrama）。以下列出這六期

- 1999-2001 年 兩年期心理劇訓練 A 班（地點：臺北，臺灣師大。主辦：耕心心理成長中心）
- 2001-2002 年 一年期心理劇進階班（地點：臺北，臺灣師大。主辦：耕心心理成長中心）
- 2001-2002 年 兩年期心理劇訓練 B 班（地點：臺中，天主教上智文教院。主辦：耕心心理成長中心）
- 2003-2004 年 兩年期心理劇訓練 C 班（地點：臺中，天主教上智文教院。主辦：耕心心理成長中心）
- 2005-2006 年 兩年期心理劇訓練（地點：臺北縣，新店。主辦：呂旭立基金會）
- 2007-2008 年 兩年期心理劇專訓（地點：臺中，逢甲大學。主辦：逢甲大學推廣教育中心）。

最後這一期，繼礎徵得 Dorothy 與 Mort 同意，邀請賴念華訓練師加入，嘗試創造國外訓練師與臺灣受訓者這一輩的共訓模式，這一期兩年四次訓練中，Dorothy 與 Mort 夫妻來臺兩次，另兩次由賴念華帶領。這樣也減輕了 Dorothy 與 Mort 長途旅行的辛勞。這一期後來成了 Dorothy 與 Mort 告別臺灣之旅。

2008 年 4 月繼礎去美國德州參加 ASGPP 年會，那時 Dorothy 和 Mort 夫妻兩人都住院，無法與會。繼礎更改了機票行程，回程時轉往亞利桑納州土桑城探望他們。由於保險制度關係，夫妻兩人分別入住不同的醫院；繼礎計畫趕往兩間不同的醫院。由於班機延誤，錯過了能探望 Dorothy 的時間，但 Mort 的醫院沒有這樣的限制。Mort 坐在輪椅上，和在醫院的一個休閒、飲食的公共空間和繼礎見面。Mort 幾次提起 8 月份來臺工作的事，我還蠻悲觀的，不認為他們能再來臺灣，所以一直迴避當下討論細節。我們道別後，我穿越醫院長廊往往外走，Mort 突然在後面高聲叫我，我轉身回看，他坐在輪椅上，雙手用力快速地轉動輪子往前行，有些生氣的瞪著我說：「我們暑假的工作坊如何了？」我有些不忍，走向前去，握著他的手說，「一切照原計畫進行。」

8 月時 Mort 如期來臺，但 Dorothy 沒有來，她已無法再遠行了。Dorothy 和 Mort 來臺訓練之旅劃上了句點。他們對心理劇工作的熱情，充分實踐了 Mort 最後幾年常

說的「充分活到最後一刻」的人生哲學。

Mort 在隔年 2 月辭世，四年後（2013 年 2 月），Dorothy 步下了人生舞台。幾位跟隨過 Dorothy 的學生 Glenn Semmis、賴念華、鄒繼礎等人，試著再延續過去的專訓，由彰化師範大學社區諮商中心主辦，進行了 2009-2010 兩年期心理劇專訓。

Katrena Hart 也是 Dorothy Satten 的學生，在 Dorothy 與 Mort Satten 過世後，自 2013 年 12 月起，由國立彰化師範大學社區諮商中心主辦，連續七年年固定來臺開設培訓與成長課程，直至 2020 年新冠疫情爆發為止。

## 參、中部地區心理劇的傳承

### 一、持續二十餘年的中區自助團體

Dorothy 的心理劇團體從 A 班（1999 年）開始便規劃在 Dorothy 半年來臺一次之間，受訓成員有練習與討論的機會；於是便以耕心場地及鄒繼礎住家客廳做為團體場地，開始中區心理劇學習團體，比較像一種自助團體，練習替身、角色交換等導劇技術，也閱讀心理劇文獻，例如：Foundation of psychodrama，Acting-in。中文版「心靈的演出—心理劇方法的實際應用」（2002 年 10 月，學富文化出版）即是這個團體的產出。

2011 起以「心靈舞台的傳承與支持」為名稱開辦心理劇團體對外招生，由繼礎與昀蓁帶領，為封閉式團體，每六個月為一期，每月一次於星期日下午 4 小時。2013 年起夏敏加入帶領行列，成為三人共訓。

2014 年下半年起，因團體成員慢慢走向導演旅程，於是在討論後，成為鄒繼礎、謝昀蓁、夏敏三位為團體督導，張亦瑾、邱素鳳、劉玲均、蔡雨芊四位為團體帶領者的形式。許雅涵隨後也加入團隊。2017 年施玉麗、陳衍伶加入帶領團隊，2018 年劉彥君加入帶領團隊。

臺中心理劇團體就是以三位督導，戲稱「福祿壽」，加上 4-6 位帶領團隊的方式學習心理劇，這個團體幾乎沒有收費，其中心思想如宣傳單上所述「我們正進一步朝向這個團體的理想目標邁進，逐漸形成一個同儕支持、督導與共同創造的心理劇社群」。成員也不限於臺中或中區，有雲林、新竹來參與團體，像昀蓁即是從臺北南下來臺中。而繼礎住家客廳或工作室做為場地，很長一段時間也總是在餐桌上擺滿了水果點心。而其住家那個空間充滿靈性，有著 Dorothy 與 Mort 的傳承。

## 二、衛福部彰化醫院（前署立彰化醫院）心理劇團體

繼礎於 2007 年以彰師大博士班研究生身份進入彰化醫院精神科實習，開始介紹心理劇，並在當時主任丁碩彥醫師及梁孫源醫師支持下，於 2008 年開始了日間病房心理劇團體，同時進行心理劇研究與編寫導劇手冊（丁碩彥等人，2011a; 2011b）；其後在 2012 年開始急性病房心理劇團體。在醫院精神疾患病友團體內，在角色交換及技術上，主要依據 Dorothy 四張椅子及 Satten Slide 角色交換方式，讓病友成員能在比較清晰的框架下，完成角色扮演及角色交換，並推展情景，完成片段或比較完整的心理劇。

經過多年發展，目前彰化醫院及該院心理劇團隊，已成為中區重要的心理劇培訓資源。目前有通過導演認證的蔡雨芊職能治療/心理師及邱素鳳心理師兩位通過認證之心理劇導演（目前皆為準訓練師）。

該院心理劇團隊亦持續進行研究，部份的成果包括丁碩彥等人（2011a, 2011b）；蔡雨芊、朱惠英、葉盈孜（2021）；蔡雨芊、洪紫璇、許雅涵（2021）；邱素鳳、陳采妤、黃瑀婷（2021）；方軍傑、謝馥璟、陳秋璇（2021），及以該院心理劇工作為題材之碩士論文（蔡雨芊，2021）。此外，該院心理劇團隊曾在院內與臺灣心理劇學會合作舉辦幾次研討會及論壇，帶動心理劇研究及推廣。

## 三、臺灣心理劇學會中區發展委員會

臺灣心理劇學會於 2016 年 2 月，由當時新任學會之理事長鄒繼礎推動成立各分區之心理劇發展委員會，中區的發展委員會由蔡雨芊（時任秘書長）擔任召集人，2018 年起由邱素鳳和蔡雨芊擔任共同召集人。中區發展委員會每年安排至各大學相關系所舉辦免費的心理劇體驗工作坊，並舉辦論壇、研討會等活動。

## 四、中區的心理劇訓練

中區進行心理劇訓練的主要來源，除了前述彰化醫院之外，在學校及社區進行的心理劇訓練及工作坊，包括了臺灣心理劇學會提供的免費的大學心理劇體驗工作坊（時間以三小時為原則），以及社區的訓練團體和工作坊。

2004 年至 2006 年由訓練師參與開設的訓練工作坊包括：鄒繼礎與歐吉桐於桐心理治療所開設兩期訓練團體。鄒繼礎、夏敏及歐吉桐於 2006 年曾開設 36 小時訓練團體。

2018 年張祐誠與夏敏於彰化開辦「心理劇理論技術活化團體帶領-長期培訓課程」49 小時；2019 年續辦「彰化心理劇導演訓練暨成長團體」42 小時；2020 年「生命的休息與創造—彰化心理劇成長暨導演訓練團體」42 小時。

2019 年至 2021 年，鄒繼礎、邱素鳳、施玉麗連續開設四期訓練團體，每一期六個月（42 小時）。近兩年因為新冠疫情，後面兩期皆曾中斷數個月後再繼續完成該期訓練。

另外彰化醫院支援彰化監獄戒毒團體，由鄒繼礎以督導身份，和邱素鳳及數位心理師，以心理劇模式進行戒毒工作。2020 年進行為期十五週次及 2021 年為期二十週次的團體。其間遇到新冠疫情，有中斷數月後再持續完成該期團體。

這些心理劇訓練，都受到 Dorothy 心理劇療癒精神及技術的影響，本文第肆節，四位訓練師的分享文中，將呈現 Dorothy 的影響與傳承。

## 五、以心理劇為基礎的商管與經濟學劇場教學

鄒繼礎以心理劇方法在逢甲大學進行教學，自 2008 年起陸續將所授課之科目，一一轉換成劇場教學。並訓練教師以心理劇方法進行商管與經濟、法學領域之劇場教學。這是延伸心理劇方法至商管教學之創新模式，鄒繼礎於 2019 年退休後，仍持續協助其他教師進行劇場教學（邱雅婷，2019; Chou, 2018）。

## 肆、大師的滋養：心理劇與我

本節由繼礎、夏敏、昀蓁、倫慧四位 Dorothy 的長期受訓者，敘說與分享 1998 年至 2007 年十年期間，與 Dorothy 的相會與學習，如何融入了個人生命故事，激發了新的情節與意義。

繼礎、夏敏、昀蓁和倫慧都是 1999 年開始在繼礎家參與 Dorothy 與 Mort 專訓團體—自助導劇團體的創始成員。這個團體經過二十多年的發展與蛻變，至今仍持續進行，成為中區心理劇傳承的一個舞台。繼礎、夏敏與昀蓁，伴隨著團體的成長，三人也陸續成為心理劇導演、訓練師及該團體的共同督導。為使本節閱讀上較為流暢，以下以第一人稱展開敘說。

## 一、從 Dorothy 心理劇場改寫人生劇本—鄒繼礎

### （一）心理劇緣

1998 年 10 月的某一天傍晚，我和妻子千惠開著車子前往桃園中正國際機場（後改名為桃園國際機場）接 Dorothy 和 Mort。我們在路上遇到嚴重的塞車，到機場時已遲到了。我們衝進接機大廳，正準備找服務台廣播，看到兩位西方白髮老人，女士拄著拐杖，穩穩地伫立著，耐心地等著。我快步前去相認和致歉。他們很疲憊地，溫厚地擁抱我們，接著熱烈地邊走邊談，跨越了時空，Dorothy 仍記得十多年前來臺時的點滴，詢問了很多人名。在車上 Dorothy 和 Mort 熱情地講述她們的故事，也詢問團體成員有哪些人，還有臺灣心理劇的一般狀況。聊著聊著，突然間，沒有聲音了，Dorothy 和 Mort 都睡著了。Dorothy 一會兒醒來了，說很抱歉睡著了。經過長途飛行的勞累，他們仍好奇地詢問所有想到的問題。就這樣就開啟了接下來連續十年的心理劇專業訓練之旅。

那時我已經偷閒從經濟學專業往外探索，進入心理劇和其他心理諮商領域，自由自在地繞了一圈。我正處於是否繼續這樣跨界學習的猶疑階段，遇見 Dorothy 和 Mort，有緣深入心理劇的人文體驗和行動方法，我決定持續跨領域探索，也改寫了原有的生命劇本。

### （二）認識自己的內在小孩

記得第一次在 Dorothy 心理劇團體中，Dorothy 用類似相似圈的方式（Dorothy 並不這樣稱呼她用的社會計量），邀請有各種失落經驗的人到團體中央圍成一個圈，讓彼此互相看到。當問到，「有失去手足經驗的人請到團體中圍成一圈。」我有些震驚，不確定我是否要動，但我還是往團體中央移動。人數不多，我們圍成一個小圈子，彼此互相看著，Dorothy 也看著每一個人。沒有說什麼話，然後退回到大圈圈中。

場景回到小學一年級時，還未滿一歲的小弟弟，大人們，醫生、護士將小弟弟的床（還是擔架）往廚房推，我要跟著進去，大人們立刻阻止，將廚房深褐色的門關上，我仰頭看門上方的一扇菱形小窗戶，超過我能構到的距離。依稀記得門那一邊人聲吵雜，很急促的話語，我站在門邊等，當門再打開時，小弟弟和床、氧氣桶等，都已從廚房通往後院的門消失了，我再也沒有看到小弟了。兩年後，母親又生了一個小弟，我覺得是原來的小弟回來了。

那個場景記憶常在，但這是第一次在公開眾人面前現身，雖然在小圓圈或大圓圈中，只是短短的一瞥，沒有人注意到是誰出去了幾次，是哪一個問句，但對我好像是一個無法釐清的震撼，很不自在。隔了相當長一段時間，我才理解，自己是從圍圈社會計量的暖身中，赫然撞見自己受傷的內在小孩。

Dorothy 在團體中說我們每一個人都將經歷療癒受傷的內在小孩之旅時，我當下是無法置信的，我想這是為「病人」或「諮商案主」的。經過了很長一段時間，我才漸漸去接觸那永遠站在廚房門外的「受傷的內在小孩」，能和他說話，瞭解他如何影響了我後來的視框。從 Dorothy 心理劇團體，我學習認識自己的內在小孩的更多樣的面貌，能深刻體會，人的一生都與內在小孩的渴望與歸屬有關。

在心理劇團體，Dorothy 常在劇結束前，對主角說：「內在小孩是你的第一個小孩，兒子或女兒，你要好好照顧他，不要拋棄他。」我才能更清明透徹地接受自己的內在小孩，與他對話，欣賞他的傻氣和堅持。其實在接觸心理劇以前，我早已開始了內在小孩的自我療癒與成長之路，儘管我沒有用這些詞，也不知道這些概念；心理劇方法讓那些未明說的有了具象的，更清楚的地圖，賦予內在小孩角色和命名，我的療癒之路好似受到肯定，有明確的方式，新的方向與意義開始浮現。

有一次課程後，我對 Dorothy 說，我要改變我拖延的習慣；她很驚訝的看著我說，你還有什麼能拖延的啊？你已經滿滿的工作了。我們的話題轉向自我照顧。我當時面對的是想要的太多，沒有取捨放下的習慣。寫這篇文章時，回憶過往，真的很珍惜和感謝，Dorothy 帶我在心理劇的舞台，看到了新的可能，也容許自己少做些，容許自己做不到和放下。在自己的人生劇本轉彎時，內在小孩遇見了自己的內在編劇家。一方面容許冒險和創造，另一方面也容許自己的內在小孩更自由自在地盡力而做得不夠好。

自我照顧總是 Dorothy 私下聚會時提醒我的話題。在心理劇團體裡，Dorothy 教人要自我照顧，提醒我們那不是自私，因為你若不做自我照顧，你也無法給出真正的幫助。我在團體後陪伴她們用餐時，常因為已經有些疲憊，又有別的事情需要完成，心中有些掙扎。Dorothy 總是能看出，很溫柔地問：「你可以嗎？你需要說出來，我們可以不需要去……你需要回家休息了。我們也累了，只要把我們放在旅館門口就好了。」這是一個很平易的自我照顧的允許與示範。

Dorothy 和 Mort 有一年去高雄帶團體，那次我無法參與高雄行，由千惠陪同他們。課後她們要看我高雄出生與成長的地方，我曾幾次描述童年居住的家，特別是



一株芒果樹的故事，我十歲時從芒果樹林撿起一顆芒果樹苗，走到家後院入口時，隨手放置在圍牆樹外草坪上，它就這樣長大了，雖與社區所種植樹不一樣，但並未被移除。從美國回臺灣後，我多次回到芒果樹前探望它。芒果樹很開心的說：「很高興你帶著孩子來看我，祝福你。」Dorothy 描繪她在房屋前看到幾顆大樹，還有那株芒果樹，她說感覺到小孩的繼礎在那兒。我說，那是玩耍的，有創造力的「內在小孩」。

### （三）兩條船融合成一艘大船

雖然在 1998 年遇見 Dorothy 和 Mort 之前，已經投入相當多的心力在心理劇和心理相關工作坊、課程及閱讀。但是在 Dorothy 的心理劇團體中，我明確決定要成為心理劇人，追尋導演的訓練。

在心理劇專訓 A 班時期，有一次在臺灣師大的四天團體裡，我們分成小組演練導劇。我當主角時選擇了自己參與心理劇的熱情與掙扎。參加心理劇對我的經濟學專業產生了很大的拉扯，時間與心力的取捨。我以「腳踏兩條船」人會落下海裡的比喻形容自己的處境，我想體驗落下水的後果！在劇中，具象地造出兩艘船（布塊和椅子），在導演和小組成員的協助和共創下，分別與多重替身及兩條船對話，幾輪角色交換後，導演和我從遠處鏡觀。望著兩條船往我站立的方向駛來，兩條船的畫面改變了，它們已成為成一艘更大的船。我駕駛著船航向遠方。二十多年過去了，我活出了那畫面的景象。

多年後，那畫面仍不時會浮現。我仍然在經濟系任教，同時進入了彰師大輔導諮商博士班，也成為導演和訓練師。我逐漸將經濟學領域課程帶入劇場中，以心理劇方法進行教學，更進一步推廣劇場教學，訓練其他商管和法學領域教師以心理劇方法教學。在我退休前幾年，幾乎每日在劇場教室裡工作。有一幕是我邀請逢甲大學李秉乾校長與王葳教務長，參與劇場教學的示範，期許不一樣的教學方法典範。2018 年春季我在 ASGPP 年會上獲頒創新者獎，肯定在逢甲大學應用心理劇方法開創新教學模式的成果。

記得有一次在 Dorothy 心理劇團體，我用經濟學的眼光，特別是人力資本投資及心理報酬的視角看主角的故事，也看自己在心理劇中的學習，頗有心得，感受到兩個視野的激盪，有跨領域的感動。中間休息時，我和 Dorothy 一起走出教室，剛出教室門口時我對 Dorothy 說，「我有兩隻眼睛，看著剛才在心理劇裡發生的事情。」（I have two eyes, looking at what's happening in psychodrama.）Dorothy 笑著點頭說，

嗯，嗯。然後離開去洗手間。幾分鐘後，Dorothy 回來碰到我，很認真地問我，「我不懂你剛說的，你有兩隻眼睛，我也有兩隻眼睛啊！」（I don't understand what you just said, you have two eyes. I have two eyes too.）我解釋是兩個不同領域的視角（vision, perspective, ……）但它們都可以是角色交換可以發展出的「X 光的視野」。她說懂了，笑得很開心。

2018 年，Moreno 的女兒 Regina Moreno 來逢甲大學參加心理劇年會，她是主題演講者之一。我帶 Regina 進入劇場教室，說明心理劇如何在此展現了經濟與商管教育場域的面貌。我說感謝妳的父親開創了心理劇，讓這世界更豐富，也感謝 Dorothy 能將你父親的創造傳承給我。這裡是我的一艘大船揚帆啟航的舞台。

#### （四）導演考試

Dorothy 來臺帶領訓練團體的前幾年，學員們完成階段訓練及其他要求條件後，會在 Dorothy 的西屋學院（Westwood Institute）的考核制度下，考助理導演、副導演和導演。儘管 Dorothy 常鼓勵大家去考美國 ABE 的認證，學員們似乎不為所動。賴念華在臺北是第一位前往美國參加 ABE 考試獲得導演認證心理劇人，給臺灣心理劇伙伴們樹立了一個榜樣，也鼓舞了其他人認真思考 ABE 認證考試。我在 2008 年十月前去美國亞利桑那州的鳳凰城考試，筆試和實務考。Dorothy 和 Mort 幫我在鳳凰城訂了旅館，也是筆試和實務考的場地。他們也幫忙安排了實務考的團體，這些成員都是 Dorothy 的心理劇學生，有些已跟隨多年，但沒有走認證之路。這些成員來自附近不同城市，有的人開了好幾小時車子，也有人搭飛機從別州來參加團體。在考試當天早晨，我進入旅館的自助早餐餐廳，很多客人在排隊取餐，有些已在用餐，看起來很多人彼此熟識，好幾位客人，看到我是唯一的東方人，就主動前來自我介紹。我一一去每一桌打招呼。此時懷著緊張與興奮的心，就在餐廳裡開始暖身，進入「團體」了！

一會兒，Dorothy 和 Mort 也來到餐廳了，看著他們和成員們熱情擁抱，大聲喧嘩，帶給我很大的支持和安定！最後，在 Dorothy 的祝福下，進入實務考試的會議廳。考試完後，Dorothy 邀請所有考試團體成員和我一起在附近餐廳用餐，慶祝考試完試。

我在鳳凰城停留了幾天。Mort 開著車，Dorothy 在前座乘客位，我坐在後座。這些年，我幾乎沒有年長親友開車，我坐後座的經驗了。很久沒有這樣的情景了；我好像回到從前，爸媽開車，我坐在後座。我的母親兩個月前剛過世，此時的感覺

很深刻與不真實，也有留不住當下的不安全感。鳳凰城考試之旅，也是我最後一次和 Dorothy 和 Mort 相聚。我回臺灣後，陸續收到實務考和筆試通過的信函；Mort 在隔年 2009 年過世。和 Dorothy 仍常通電話，但漸漸的，她的語詞表達愈來愈困難，一直到後來完全無法通話了。2013 年，Dorothy 也走了。

### （五）傳承

我的導演之路在 Dorothy 心理劇訓練團體的長期薰陶下，已內化了 Dorothy 特有的模式與技術。也就是，她的技術與方法，甚至整個模式，已融入進我自己的偏好與概念化裡。我允許自己開拓心理劇應用的多樣面貌，長成了自己的導劇與訓練風格；儘管有許多我自己的變化與創新，也結合了其他理論模式，但仍能溯源到 Dorothy 的精神與技術。然而，在傳遞 Dorothy 的風格、概念與方法時，技術的傳承是比較容易的，但 Dorothy 的風範與療癒的精神卻是不易傳遞的。

### 技術與方法的傳承

在專業上，對我有深刻影響的技術與方法，也在教學與訓練中持續傳承下去的，包括：四張椅子、Dorothy 模式的角色交換，我簡稱為「Dorothy 角色交換」，在美國又稱為 Satten Slide 角色交換。我在大學心理劇課程，彰化醫院精神部日間與急性病房心理劇團體，社區訓練團體，還有其他場域，都使用 Dorothy 角色交換。此種替身輔助的角色交換方式，讓主角及輔角更容易專注於角色交換及內在多重替身的扮演。

所有的教學與訓練，都以四張椅子開始學習的過程，以簡單，有結構的步驟演練角色扮演、角色交換、替身、鏡觀等技術。儘管有些導劇並不需要擺出具體的四張椅子，但仍然清晰可見四張椅子的形式。

### 傳承核心的療癒精神

Dorothy 的療癒，超越了技術，她融合身為人的獨特品質，帶領主角與團體去探索，也給予主角或受訓導演很大的許可和接納。在心理劇場中，團體很快地被 Dorothy 散發出的精神融化，Dorothy 的風格與心理劇是容易傳承的？很多人說是無法傳承的。我雖同意我們無法擁有像 Dorothy 一樣的療癒特質與風格，但是，我們從 Dorothy 身上傳承到精神，擷取的養分，內化成為我們自己的療癒精神。當我能給予自己允許，以真實的自己和主角及團體工作，我相信成員和受訓者，將會傳承到 Dorothy 核心的療癒精神。這是理想，是否也是無法完成的完美期待？Dorothy 可能會回答：「真實比完美好！」

## 二、Dorothy 教會我的事—療癒的意義—夏敏

享受你多采多姿的人生 enjoy your juice life

### （一）與心理劇的相遇

我在大學唸過三種系：歷史、社會工作及社會學。可以看出我對於自己喜歡什麼，想要什麼，都是「未定向」的狀態。大四要畢業時，因為一兩位老師的鼓勵，我去報考社會學研究所，三所都沒有上榜，我自己不覺得意外，但是從老師的關心，我好像看到老師眼中透露一絲的可惜與意外。但這下可慘了，我接下來要做什麼？我無法面對年邁的父親，他栽培一個女兒上國立大學畢業，卻找不到工作？！在無方向的情況下，什麼都試、等待、面試後，我進入中央研究院民族研究所做研究助理。它是一份穩定的工作，也是一份我可以向父親交待的工作職稱。可以看到我的決定都很看重父親的觀感。在那裡，我雖然有一份穩定的工作，但我心知肚明，我的內在是混亂的，在某一次翻雜誌時，看到張老師月刊的後面有一個女性生涯團體的活動，我報名參加。團體帶領人為楊秀枝老師，在每次團體結束後，我們會一起走一段路去搭車，在團體的最後，她建議我去上返璞歸真工作室由鄭玉英老師與王行老師帶領的「家庭重塑與心理劇」團體。

於是在 1993 年我走進了泰順街一棟舊公寓中的工作室，開啟了我心理劇的新體驗。在那裡有許多的驚奇，看著別人的劇，明明是別人的故事，我卻眼流滿面，我記得團體的初期，有一次主角上場，老師要主角選一位可能可以知道自己內在的人做為「替身」，主角選了我，我整場是在一種迷茫的情況下「演出」，但我去角後，身旁的成員不斷地拍我肩膀說：「妳怎麼那麼會演？！」「妳演得好好！」這是我第一次當替身。只覺得雖然不是我的故事，但乎我從中也看到自己的一部分。後來，我常常被主角選為替身，當時我不知道為什麼，後來知道是心理劇的「心電感應」。我常在被選時，很驚訝或困惑，但上台演出結束後，我明白主角為什麼選我。我開始對心理劇及團體治療有好多的好奇，在詢問鄭老師及王老師之後，我了解如果我想從事這項工作，我需要有諮商輔導的背景，於是我開始唸書，決定報考諮商輔導研究所，我成為了諮商輔導所的研究生。

### （二）與 Dorothy Satten 的因緣

進入諮商輔導研究所後，書本就壓得自己喘不過氣來，九大學派、研究法……。心理劇根本不是所謂的正統，我好像在所裡也不太敢提自己想學心理劇。

後來，我因為白內障導致的近乎失明及論文寫作的困難，覺得研究所生涯走到一個不知道何時才能看到盡頭的困境，心中滿是能不能畢業的焦慮。1998 年的某天回到寢室，書桌上放了一張「Dorothy Satten 和 Mort Satten 心理劇專業訓練及自我成長工作坊」報名表，已經簽名（明明不是我簽的），加上一張郵局匯款收據。室友淡淡地說：「妳去休息一下。」原來室友自做主張地幫我報了名。我心中滿滿地感動，室友應該是曾聽我說，我轉唸諮商是因為認識了心理劇，於是我與學妹們一同去新竹參加了五天的心理劇工作坊，那是第一次，我遇見 Dorothy Satten 和 Mort Satten。

也許是五天的馬拉松式的團體，也許是 Dorothy 的魅力，她的溫柔但堅定的態度，她的敏銳，我再一次掉入心理劇的漩渦，於是當隔年有 Dorothy 開課訊息時，我豪不猶豫地報名。

### （三）這不是專業的事，這是生命的事

當我進入 A 班訓練時，我深刻了悟到一件事，原先我以為報名是為了學習專業，但是開始學習時，我領悟到我錯了，「這不是專業的事，這是生命的事」Dorothy 是真誠地對待每一位主角，以及尊重主角帶進的故事。

Dorothy 和 Mort 以每年來臺灣兩次的形式做心理劇訓練與成長工作，那時我的口袋不深，只能報一個班（週五至週日）訓練，週間開辦的成長工作坊就無法參加，自己覺得很可惜，但也明白這是現實的狀況。從那時起，我每期參與他們的訓練直到 2008 年 Dorothy 的身體狀況再也不能來臺灣教學。後來 Dorothy 的團體歷經了 Mort Satten 及她的學生們 Glenn Sammis、賴念華老師、鄒繼礎老師及 Katrena Hart 的方式延續。即使有轉折有變化，我似乎因為不想斷了與 Dorothy 的連結一直參與團體。

### （四）受傷的內在小孩

開始參加 Dorothy 的心理劇團體時，我幾乎哭了三年，那三年幾乎說不出什麼話，就是很多場劇都一直流眼淚，心理劇場中的故事深深打到我內在的某些部份，但當時的我是說不清楚的。

但那三年好像是一個預備，慢慢地我開始了進入了自己的療癒旅程。一開始是有很多機會被選為替身，我當時被心理劇的心電感應（Tele）震撼到，一方面覺得不熟悉甚至不認識的人，怎麼知道我內在有一部分是和他們類似的？另一方面在扮演替身的過程中，我愈來愈覺察自己的情緒與內在狀態。雖然，我曾受過義務張老師的訓練，也在諮商研究所學習，但老實說，扮演替身這件事，真的就是憑本能去

扮演，而且在演出的過程中，真實地感受到自己的內在。

這個部份就像是 Dorothy 常談到的「內在小孩」的概念。是一組複雜的、屬於過去時光的回憶。它像是一種創傷，不去治療它，它會毀滅未來的生活。內在小孩影響且掌控人們現在的生活，治療師的工作是幫助主角去找尋成長路上遺失的片斷，一片片的找回來。

#### （五）與父母的毒性連結與倖存者的愧疚

後來開始當主角，這段歷程主要是幫助我在心理上離開自己的原生家庭，慢慢地不插手父母的糾結，不去為母親的不幸及父親的無奈與憤怒負責。好幾齣我的劇中 Dorothy 讓我埋葬在我父母身體下，詢問我想要繼續待在那裡？還是爬出來去找自己的人生？我沒有意識到在心理上，我真的是「埋」在我父母的婚姻裡，要出去也不是件容易的事，其中有太多的習慣、期望……，若離開會有太多的愧疚。於是我「卡住」了，好幾齣劇，都是碰到類似的情況，而 Dorothy 總是耐心地，涵容我的悲傷，溫柔且嚴肅地引導我，她承接了我廿幾年的淚水，但是不忘提醒我這是我自己的選擇，我是否想拿回我生命的主導權？一次一次地帶我梳理與告別我過去的驚恐、悲傷、愧疚……。慢慢地，我開始想要為自己的人生負責，心中有一扇窗打開了，我的世界不是僅僅為了安慰父母的悲傷，那是屬於他們的悲傷，我不應承接，我想有自己的人生，很奇妙地是我開始談戀愛了。

在結婚前的那場劇，Dorothy 再度切斷了我與母親的毒性連結，我潛意識中似乎覺得我的母親不幸福，我也不應該得到幸福。

「毒性的連結」，常見於人的成年生活，甚至干擾了人的親密關係。Dorothy 總是耐心地帶領主角，必須讓主角知道他所揹負的是誰的痛苦，帶著誰的毒性教條。

「這聲音像誰？」「你的生命看起來像誰的人生？」這 Dorothy 常問主角的話。

療癒「毒性的連結」也並非單純地看到就剪斷，而是經過一些梳理，例如：許多場劇都看到 Dorothy 談「倖存者的愧疚」—主角要等他的重要他人都好起來，才敢讓自己好起來，這彷彿是一種倖存者心中的潛規則，常見於倖存者的心理。

另外一則 Dorothy 讓我深受啟發的觀點：心理劇不是要主角去批判父母，認為父母是不好的，而是去保留主角想從父母身上保留的（例如：媽媽的忠誠）及去除主角想從父母身上「去除」的（例如：媽媽的焦慮）。導演接受主角主觀知覺父母的狀況，找到主角想留下的、珍惜的，也就是找到父母中值得感謝的部分，統整好壞部分。

## （六）替代性的父母

當時，我心中有個不合理且奇妙的想法，如果我當時的男友沒有見到 Dorothy，得到她的認可，我不會嫁給這男人，所以我藉機請男友接我下課時，讓他與 Dorothy 和 Mort 見了面。短暫地交談後 Dorothy 對我說：「He is a good guy……」（我只聽得懂這句）外人看，這只是一般場合的客套話，但不可否認地我心中卻安定了下來。不可否認地，Dorothy 成為我的「心理劇媽媽」。

Dorothy 在團體中，不怕當主角的替代性父母，她認為治療師不應怕當爸爸或媽媽。可以做為一個好媽媽、好爸爸的示範。所以，在 Dorothy 的團體中，不難感受到成員期盼得到 Dorothy 或 Mort 的關心；他們也不擔心成員對其有父母角色的投射，常常這也是帶出的議題；當然，子女爭愛的議題也是會看到的，Dorothy 常用的比喻是一隻剛生產完的豬，她的乳頭總是擠滿想吸奶的小豬仔們。

## （七）治療師的敏銳及療癒師的涵容

如同上述，我的人生的發展階段，幾乎都有一場 Dorothy 幫我導的劇。她總是有治療師的敏銳及療癒師的滋養涵容。

有一次，我有機會當主角做夢的心理劇。夢境中有許多的山頭，我好像知道往那裡走，又時而迷茫，劇的進展很緩慢，我心中想觀眾應該覺得很無聊而著急，好像劇也停滯了，突然我聽到 Dorothy 說出：「這是關於死亡的夢」認知層面，我還在思考「為什麼 Dorothy 會認為這是一場關於死亡的夢？」但是不可否認地，我開始淚流滿面，身體或心理上知道自己內在某個最私密的部分被看到了。

我不知道 Dorothy 是從什麼線索看到的，但是我想這就是治療師與療癒師，她了解人所受的苦（也許是因為她自己的人生經歷），知道療癒的路該如何走，會溫柔堅定地讓主角正視自己的選擇拿回自己生命的主導權。

於是從青少年期就不斷在我腦中的死亡意念，也慢慢退去。我的人生開始拿回我的主控權，我開始對生命有盼望，我也開始享受我自己的人生。

有一次 Dorothy 捧著我的臉，對我說：「Enjoy your juice life.」因為她看到我乾枯的人生，給予我她的忠告與祝福。

## （八）小孩終究要長大

2007 至 2008 年的團體，是我參加的長期訓練團體中，最動盪的一個團體。從報名就有不好的預兆。

當我向逢甲推廣部報名時，人員告訴我已經額滿了，我突然像被雷打到，一方面很高興團體招生的情況很好，但是，我怎麼辦？我在電話中，劈哩啪啦講了一大堆話，試圖告訴人員我已經參與那麼久了，我一定要參與。但一方面我心中知道，對方一定很無奈，額滿就是額滿，他們也是第一次辦這團體。

我身平第一次想動用關係就在這時候，當時，我不確定鄒繼礎老師認不得認得我，但是我在想若下一次我打電話給承辦人，我還是無法擠進名額時，我要勇敢地去拜託繼礎老師。幸好再二次連絡承辦人時，對方告訴我，我可以進團體了。

在這個團體中，我開始有了一些角色認定上的轉變。以往我總是靜靜地參與團體，但我開始比較主動地參與，不論是主角候選或試著當導演。當得知 Dorothy 因健康因素無法長途旅行，不免擔心我們這一期是否能完訓？而 Mort 身體也有狀況，有團體成員因意外過世，……。總總情況，突然讓我意識到，兩年一期的訓練有可能會中斷，雖然，我知道也有其他國外訓練師在臺教心理劇，但是我心中無論是個人成長與專業成長，都認定 Dorothy，她不能再來要怎麼辦？

實際上，那近十年中，只要 Dorothy 在團體的某個時刻，與我有眼神的接觸，她對我眨了一下眼，或者是我到她的沙發前，她摸摸我的頭，捧著我的臉，即使沒有做到劇，當主角，我就會覺得那一期的學費值得了（其實有點非理性）但是就是這樣的神奇。

當時我確實也累積了一定的心理劇認證時數，賴念華老師也跟我談我是否要走心理劇導演認證，剛開始我是覺得那不是我的規劃內容，因為我開始接觸心理劇時，並沒有將取得認證做為目標，再者我一直不是一個有自信的人，我覺得我不可能做到。可是當我真正意識到 Dorothy 和 Mort 不可能一直來臺，而我覺得自己從他們的心理劇工作獲得好多，我想分享給他人，而我知道我要分享這些學習，有一個認證是對我好的。

於是我開始決定要走認證。人很奇怪，當開始起念時，我就將取得有 Dorothy 簽名的 Westwood 認證證書，為我的目標，雖然最終未能如願，我的機構內導演證書是由 Dorothy 的弟子 Gleen Sammis 所簽署。

但無疑的，那兩年確立了我，心態上不再當小孩，了解小孩終究要長大，我想分享我從 Dorothy 和 Mort 身上學到的，於是我走向認證的旅程。即使英文超爛，去美國認證？受限於教師不得學期中出國……，許多問題當時都不知該如何是好？但是我也一一克服，後來在 2015 年我取得 ABE 導演認證。



必須要說一下，在此之前臺灣心理劇的學習者，若想取得認證，都是往美國 ABE 認證，要花時間、機票住宿成本、克服時差、招募團體成員等考驗。而我搭著這些心理劇前人的努力，我得以用通訊方式完成筆試，由 ABE 派考官來臺灣進行現場實務考試，最終完成認證。這是很多前人努力得來的。

#### （九）享受你多采多姿的人生 enjoy your juice life

1998 至 2008 年，我自己的生命階段，經歷了離開原生家庭、轉生涯往諮商輔導領域、因白內障導致的幾乎失明的四年，終於研究所畢業，找到教職，開始談戀愛、結婚、生女。Dorothy 常說的「真實比完美重要」解開了我一直追求完美的性格。我雖然在物理距離上離開原生家庭，但是我的心一直留在遠在一百多公里外的家中，一直努力牽住充滿風暴的家庭，常常處在暴風的中心。Dorothy 心理劇的工作，溫柔而堅定的梳理我童年的擔心害怕，青少年起因對父母的理解而想要拯救他們的人生，卻失去自我，用盡全力卻空虛悲傷。人際關係中，總是在乎對方的需要，不敢說出自己的需求，於是不想建立太靠近的關係。我總是在「完成任務」而非「做自己想做的事」。

Dorothy 讓我看到自己內在受傷的小孩。原來，即使我當時已經 30 歲了，我心中存在的還是 10 歲那個幫弟弟找媽媽的小女孩，卻忘了自己也需要媽媽。她溫柔地撫摸那個小女孩的害怕。Dorothy 承接我的悲傷、倖存者的愧疚、讓我理解父母的不快樂，並不是我的責任，切斷了我與父母的毒性連結。我想去迎接我「自己的生命」於是我有許多的可能性，我可以談戀愛結婚，不因為擔心自己做不好媽媽的角色而不敢生小孩。因為這一切有 Dorothy 的祝福「享受你多采多姿的人生(enjoy your juice life)」。

### 三、Dorothy 與我—謝昀蓁

繼礎邀請我共同撰寫與 Dorothy 的學習經驗及影響時，我覺得像是近鄉情怯，有太多回憶及很多點點滴滴，好像不知如何去梳理。我一直無法動筆。後來繼礎約我用電話像是訪談一樣，一起聊一聊 Dorothy 來臺那一段日子。我需將談話過程錄下，做為寫作的材料。我們一談就是四十幾分鐘，中間有些繼礎的談話，和分享，我也保留在這一段分享文中。

#### （一）緣分的開始

當時我在念華老師的課堂上，拿到繼礎和千惠兩人邀請 Dorothy 來開團體的宣

傳單，在那之前我的心理劇經驗是感情澎湃，哭得很多，看到 Dorothy 要來，雖然不知道她是誰，但想就參加了，展開了一個是非常不一樣的心理劇旅程。

參加 Dorothy 的團體一直有種穩定滋養的感覺，對我來說比較可惜的是，Dorothy 會同時開自我探索和訓練的團體，因為上班的關係，我比較難請假，所以大部份都是參加訓練團體。

## （二）相遇的時機

剛參加 Dorothy 的團體時，我的人生階段—正在唸大四（我是工作多年後去插班大學），還沒有考研究所，但三年後我在 Dorothy 的團體裏跟大家說我考上研究所了。大四畢業後我留在系上當秘書，但同時也在當義務張老師，當時我還是想要走當心理師這條路，有這個緣分接觸了心理劇，那時年初先上了龔鉅老師的心理劇，後來剛好 Dorothy 的 A 班開了，我就開始參加，一直上到 Dorothy 最後一次來，心理劇對我影響很大，因為心理劇認識了很多志同道合的人，最開心的是跟大家一起學習，本來參加是為了體驗，有兩年的時間我不知道要如何在團體分享，但就是浸泡在心理劇裏，在團體中 Dorothy 也不會逼我們，也不會要我們一定要做什麼，就是有個安全的環境，浸潤在其中，學心理劇像是有一群人一起上車，中途有人下車，留下一些人陪伴彼此往下面的目標開，我記得我考 Dorothy 西屋學院的導演是夥伴叫我一起考的，我在 2006 年，完成 Dorothy 的高導考試，我記得那場考試，突然有人跑來要考導演，Dorothy 很和善，有點迷惑但也是有點堅定的跟他們說：但是我沒有看過你們導劇，考試的意義好像不是這樣。我想我在 Dorothy 身上學習到，她不會催促，但也會堅持某些原則。

## （三）學習的環境

我覺得 Dorothy 有個開闊的心，她會接納不同的領域的人都來學心理劇，為很多人打開學習心理劇的門，後來有些成員要考導演，就自己去考研究所了，對學心理劇的我們來說，門是大開的，但如果要成為導演，那是有責任的，那就會被要求。因為我英文很爛，很害羞，每次看到 Dorothy 都不知道要講什麼，即便是出去一起吃飯，都是看著她和 Mort 兩個人，他們會講很多話，我會看他們的互看，互相的應對，因為 Dorothy 不是那種會強迫社交的人，她就是讓你很自在的在那裏，她就是存在在那裏，但每次團體後，大家都會找她抱抱，她的懷抱真的很棒。我覺得印象最深的是，只要參加完 Dorothy 的團體，我明顯感到跟人的距離是拉近的，很特別的經驗和觀察，譬如，剛參加團體時，一開始會跟成員有些距離，但只要進入團體

後，即使在外面吃東西，距離至少少一半，很奇怪的一個經驗，但我印象很深刻，我覺得那個經驗很特別，我變得比較不怕跟人靠近。

#### （四）印象最深刻的事

Dorothy 有一天進到團體時，她說她現在狀況不是很好，因為她剛剛跟他兒子通過電話，讓她心情很不好，因為她媳婦對他兒子很不好，她始終對這段關係覺得很痛心，她就說那有沒有人可以幫我導劇，我記得就有人出來幫她導，雖然只是做角色交換，她跟她兒子說話，角色交換完之後，她跟兒子（輔角）說：我應該尊重你，雖然我很心疼，很心痛，你的太太不應該這樣對待你，可是我應該尊重你的感覺和感情。那個印象很深，做為一個帶領者和訓練師，她在我們前面面對自己當下的脆弱，也讓大家願意導劇。所以那讓我學習到，心理劇不是只是帶領而已，帶領者本身就是心理劇的一部份，Dorothy 其實一直在團體中發揮這種功能。

Dorothy 很敏銳，包容許多事，我記得那時 Mort 在團體中常被投射成爸爸，有些人其實會直接對 Mort 有些攻擊，那種攻擊會讓 Mort 有些困惑和挫折，因為他覺得他就是訓練者，他不懂這些情感（攻擊）是那裏來的，我記得有一次，成員對著 Mort 說：我對你生氣，是因為你讓我想到我爸爸。Dorothy 突然很高興的對 Mort 說：你看，所以她不是針對你呀，她氣的是她的爸爸，你讓你想起她的爸爸呀，我覺得那個時 Dorothy 說的話，也療癒了 Mort 吧，同時也說明了那個投射的意義，我覺得她可以忍著沒有為了要照顧 Mort 去教育大家—跟我們說：其實這些情緒是你們的投射，跟 Mort 無關，她就讓 Mort 去承受那個被投射的感覺，我覺得這一點對於一個訓練師來說是很重要的。

#### （五）團體中的學習

我記得 Dorothy 曾分享，她有次做輔角—是一個死掉的人，她躺在舞台，冷冰冰的舞台上都沒有人理她，到最後她就一個人冷在那裏，沒有人照顧她（輔角），後來她在團體中，都會說你們導劇時要照顧輔角，Dorothy 是從經驗學習的人，並將這個經驗教給了我們。

對 Dorothy 我又愛，但心中又有些距離、擔心，但我的態度，無礙於她給我們每個人的專注和感情，Dorothy 沒有要我們成為她，總有人說 Dorothy 的風格學不來，我想那是因為她是獨立個體，她也容許我們是獨立個體，她也沒有要我們成為她，她就是她，很特別，她的存在是一種禮物，對我們生命的禮物。

跟隨 Dorothy 學習，她都是從基礎開始，像是三人小組，四張椅子，她一直強

調重覆的練習，Dorothy 就會每次都從「三人小組，四張椅子」去練習，我覺得這種重覆很好，一直去熟練它，那我下次操作就會比較好掌握，Dorothy 會讓我們從基礎做，不會受到壓力就有一些花俏的技術，她就是幫我們打基礎，打得很扎實。尤其是對我們剛開始學習心理劇的人，我們像是初生之犢不怕虎，從基礎練習，讓心理劇沒有那麼可怕，那個當然遠遠不夠，但那個敢導心理劇的心，影響著我後來教心理劇，我在心理劇的課程都會讓學生去經驗做角色交換時，有個導演的的位置去說角色交換，我覺得這滿足了學生某種 acting hunger，一方面滿足他們想要做的渴望，一方面也讓他們理解到原來不是那麼容易，我希望這讓學生學心理劇就會有比較多的動力吧。

Dorothy 用四張椅子訓練是讓我們學習替身和輔角的應用，這種訓練讓我是初學者時，不會因為角色換來換去弄亂了。

在訪談中，繼礎問到：「對於 Dorothy 的內在小孩的概念，受傷的內在小孩，是她的核心概念之一，這樣的概念，有沒有結合到你自己的心理動力？」我記得的 Dorothy 常對主角說的那句話：這是你第一個小孩，你要怎麼對待他，你還會遺棄他／她嗎？我記得每次主角都會說不會，並跟自己的內在小孩說：我會記得你。最後當主角牽著自己的手的那個部份，我想那是對自己內在小孩的承諾吧這個概念在導劇的時候蠻重要的，讓我在導劇時可以依此來檢視這個主角跟自己的距離到底有多遠，有些人其實是不願靠近自己的，然後，經過導劇的過程，最後主角願意跟自己在一起。Dorothy 帶我們一步步導劇，就是要我們跟自己的距離拉近，可以「願意」靠近自己，但她不會強迫我們，而是靠一次次的暖身，看到自己把自己丟在那裏，從劇開始到結束，就像我前面分享的說，參加完 Dorothy 的團體，都會跟人比較可以靠近，所以會不會是因為我們願意靠近自己了。

最近我在唸 Winnicott（精神分析師）的理論，他就在說嬰兒如何在跟母親的互動中，被挫折之後形成假我，然後到了一個年齡之後，假我不夠用了，就會尋找真我，想要把真我找回來，但假我跟容格的面具一樣，也是有功能的，假我同時也是一個沒有看到自己需要的孩子，嬰兒為什麼會有假我，就是因為照顧者給予的照顧沒有辦法滿足他／她的需要，像繼礎講的，不一定是很大的創傷，光是照顧者的照顧沒有達到他的要求，他／她開始哭，但照顧者還沒有出現，他就開始有假我出現，要自己配合媽媽（照顧者的需要），也許內在小孩就是當我們是嬰兒時需要配合大人的部份。

#### （六）俏皮的眨眼

每當進入團體時，看向 Dorothy，總會接收到她專注的注視，有時會俏皮的對著我眨眼，讓我感受到在她心中我是重要的，走進團體時，我已存在她的眼中和心中。

#### （七）手足競爭

我總記得 Dorothy 在談到團體帶領者要處理團體的公平議題時，會舉的例子——她在分蛋糕時會讓弟弟切，哥哥先選，那弟弟一定會小心公平的切。當 Dorothy 面臨團體中的選角競爭時，她會用溫柔堅持的口吻跟已做過主角的成員說，如果我再次選你，對你並不一定好，因為會引起其他成員的嫉妒，她像個有界限但並不失慈愛的母親呵護著團體。

#### （八）尊重死亡

當 Dorothy 帶著愛和不捨談到她逝去的兒子時，她說那時失去兒子，她覺得自己也無法活下去了，她沉浸在要跟兒子一起離開人世的悲傷中，但有一天她突然領悟到，當她因著兒子的死而想死時，對兒子的死亡是不尊重的，因為他走完了他人人生，希望得到的是對他人生的尊重。

Dorothy 還有許多的身教，讓我在跟隨她學習的時光裏，一邊享受著她溫暖和煦的個性帶來的愉悅，一邊潛移默化的開始走向心理劇的人生。

#### （九）臨在感

一直想到她的笑容，她的笑容很美，她那時說我們要有一種臨在感，有時在導完劇在審劇時，她會說這個導演有種臨在感（繼礎補充：Dorothy 常說：It's good presenting. 她喜歡用這個詞）我在學了這麼多年後，才會去想那個臨在是什麼，我記得導完劇後，Dorothy 永遠要我們從好的地方開始分享，請導演先說說你做得好的地方，大家開始說自己不好的地方時，Dorothy 就會提醒說：那好的地方在那裏，那真的是 Dorothy 教我們的重要的事，學習說自己好的，但接著就會說那裏你覺得可以多做一點，她的用語，不是好或不好，不批判，有時候有些人在回饋時，會覺得為了讓別人可以成長，那個回饋會蠻尖銳的，但 Dorothy 會要我們從好的開始說，再說在那個地方如果多做一點，會怎麼樣，或請主角分享，如果導演在那個地方多做一點會對你更有幫助，我覺得聽到這些用詞，導演比較不會受傷，但 Dorothy 也不會讓主角需要照顧導演，她會讓主角對導演說如果那時你那裏多做一點我就會不一樣。

### （十）和繼礎一起分享 Dorothy 的經驗

繼礎談到 1999 年之後「有連續 3 天在彰師大社諮樓上，有 3 天 Dorothy 和 Mort 的工作坊。那時還有餘震，在團體進行時不斷地咚咚咚，那次有一天 Dorothy 來跟大家分享一個夢，她自己的，夢裏面她夢到我（繼礎），但是她夢到自己是躺在棺材裏面的，然後我說你要看那個夢，我就來導它，但後來導出什麼，我不記得了。」我想繼礎常會希望我們可以學到什麼，可能那時繼礎希望我們可以學到怎麼導夢，才會去導那個夢？繼礎回應：「對，那不是很長的，好像是片段的劇，然後利用這個來做教學，那次沒有很完整的用人躺下去做夢，再起來進入現場，而是直接擺上棺材的景來做一些角色交換，我導夢現在也可以是從關燈，躺下去，設景，睡覺，然後進來，這樣，發展出夢中的一個景就可以設場景，做角色交換。」

#### 以下是繼礎所說的

在談話中，繼礎分享一個夢：「我最近有夢到 Dorothy 和 Mort 回來了，他們沒有告訴別人，也沒有跟我說一句話，甚至沒有意識到我在場，是在大廳的樓上，像是在高雄的一個樓，他們順著樓梯往下走，也有一些美國來的人，彼此傳講，他們說回美國以後，要邀請 Dorothy 和 Mort 回美國，我就在那裏好奇，也完全沒有意識到他們已經過世了，有時夢中會知道到現實，但那次就完全沒有，我還想要跟我媽媽 check 一下，那幾天時間是不是可以，我也沒有在心裏面意識到我母親早就過世了，不知道為什麼做這個夢，主要是他們沒有跟我說任何話，我有沒有出現在場景，他們有沒有看到我，都不知道，他們只是從樓梯往下走，往這邊走，往那邊走。」

「Dorothy 在團體裏面，她整個人這樣走過來，靠近大家，有人要多說話，有人不說話，好像一樣都有沾染到她過來那種滋養的感覺，她看一看，點頭，笑一笑，（好像，大家都說那是學不來的）對啦，我文章中有講，大家都說 Dorothy 是學不來的，但那個風格是學不來的，但我們是不是有方法，有個模式，昀蓁是昀蓁，學到 Dorothy 的，然後傳下去，那就是你昀蓁的傳下去，我繼礎的傳下去，每個人都有自己的風格，受她的影響，我們不可能變成 Dorothy（昀蓁說：對，Dorothy，她就是她，很特別，她的存在是一種禮物，對我們生命的禮物。）

這也是 Dorothy 給我的影響，很多東西，不會太花俏式的，做很多的變化，就是穩穩的，就會有它的療癒，它的效果，她每次四張椅子做一些教學之後，就讓大家回小組練習，每個人都輪流做到，我們在她的關照和影響之下，導四張椅子，熟悉基本的角色交換，從鏡觀到椅子背後，這個方式很安心，在 Dorothy 給的一個環

境中，大家進入她的團體裏，學習技術，像是浸泡在她的環境裏面，好多年後才感受到那也是很好的方式。」

「所以，一方面 Dorothy 的風格是很難學的，另一方面她給這些簡單的架構，引你進去心理劇，就可以導可以做，一開始學四張椅子，也不是學看議題，Dorothy 常會要我們選一個小小的議題，我用這個來做練習，常就是說選一個你要感謝的人，用四張椅子，在比較安全的範圍之下，來做一些交換，有練習到，而練習得滿完整的，很基本功，心理劇的角色交換，就是在這裏練出來的。」

「她認為每個人都在走療癒自己內在小孩的這條路，人的生命就是這樣，跟她的背景成長有關聯，但從這個角度來看，未必是小時候有虐待或其他嚴重的創傷，你沒有被聽見，沒有被關愛，或者你的一些東西被疏忽，大概都是某一種的受傷吧；所以人不斷的去接觸，肯定自己，再給自己一些確認吧。」

#### 四、療癒與成長的學習歷程～與 Dorothy 學習心理劇—蘇倫慧

與 Dorothy 學習心理劇的歷程，近 20 年是一邊學習心理劇，一邊療癒自己。因此我每一次參加的訓練工作坊都在整理自己。Dorothy 曾在選主角時，告訴我們，每個人在此時此刻，至少有三個以上的議題可以去探索。她也常常自我揭露她個人的議題，這激勵我勇敢的去做主角，也就展開了療癒與成長的學習歷程。不管是從自己當主角的心理劇或是別人的心理劇中擔任主角的內在兒童、替身、輔角，甚至觀眾，我的心都一次又一次的被打開，輕輕溫柔地去接觸自己內心的傷痛。

在我 40 歲時意外的懷了老二，對我來說，這是很大的打擊，但在我的心裡劇中 Dorothy 導了我的劇，我找到了力量，去面對並接收這個意外的禮物。這也啟發了我的智慧。回家後，我跟先生溝通，並一起承擔面對兒子的到來。依稀記得當時的一句話：『bite the bullet』，這句話一直在我腦海裡盤旋，鼓勵著我，支撐著我。

我在臺灣的考試制度下是一個常敗軍。初中考高中，高中考大學，連續考三次大專聯考，最後考上文化大學（文化大學當時是排名最後的學校）。所以當第一次彰師大的輔諮所博士班落榜時，再次將我打入谷底，死蔭幽谷，絕望沮喪。但在心理劇導演訓練的工作坊中，我再次的爭取做主角，Dorothy 療癒了常敗軍；她激勵我再次上戰場。

在訓練心理劇導演的初期，Dorothy 要我們練習做導演，我勇敢上前嘗試，結果沒有人敢做主角，Dorothy 就當我的主角，導老師的劇，有多大壓力與惶恐，原

本以為在 Dorothy 的督導下導劇，是練習，但萬萬沒想到演變成老師親自當主角，對我來說是一次沒預警的考試。在我的印象中，好像沒有人再導過 Dorothy 的劇了。通過了這一次的導劇，Dorothy 的回饋與肯定，也讓我有了信心可以成為心理劇的導演。

在考初導的當天，我依舊很緊張，常敗君的症狀都出現了。考試對我來說，是真的很可怕的場景。Dorothy 問我怎麼了，她知道我的緊張後，告訴我，心理劇導演的考試不是來評價你的好壞，不是要讓你失敗的。既然你已經通過考試的資格篩選，表示你已經是有資格通過此次考試。況且在這次的初導考試之前，我已經看過你導過很多場次的心理劇了。今天只是再一次如往常一樣，展現你導演的能力，放心的去導劇！這對我來說一場療癒的考試，我只是如實地呈現我自己，我不是被評價的，我還可以透過這次考試的歷程讓我學習成為更好的導演。

我的很多生命的轉捩點都與心理劇交織在一起，Dorothy 的愛與智慧引領我走過這些踏腳石，她是一位溫柔、堅定、智慧、熱情、創意、慈悲又自發的心理劇導演，我很榮幸是她在臺灣第一屆考過心理劇導演的徒兒，也會將 Dorothy 心理劇的精神傳承下去。

## 伍、結語

Dorothy 第二度來臺傳承心理劇近十年期間（1998-2007），留下了很多回憶。她的風格與風範滋養了很多入，她的技術、方法與模式，以簡潔、溫暖、有系統的方式呈現心理劇的美和效果。Dorothy 對臺灣心理劇的影響已透過曾跟隨她學習的人，持續以各種融合、創新和不同的面貌，滋養臺灣心理劇的土壤。

## 參考文獻

- 丁碩彥、鄒繼礎、卓翠玲、蔡雨芊、柯詒菁、黃玉婷（2011a）。慢性精神病患心理劇團體治療之經驗與歷程研究。行政院衛生署所屬醫院「研究發展計畫獎勵」；研究計畫；署立彰化醫院精神科，計畫編號：CS-10042，未出版。
- 丁碩彥、鄒繼礎、卓翠玲、蔡雨芊、柯詒菁、黃玉婷（2011b）。彰化醫院精神科日間病房心理劇團體帶領者實務手冊。丁碩彥等研究計畫（2011a）之研究成果



附件，未出版。

中國心理衛生協會、臺北市立療養院（1987）。心理演劇工作坊。工作坊手冊（未出版）。

方軍傑、謝馥璟、陳秋璇（2021）。創作性戲劇介入對發展遲緩兒社會情緒適應之成效及探究。臺灣心理劇學刊，4，93-110。

王文欽（2004）。臺灣心理劇導演之養成歷程－以國際哲卡馬任諾學院為例。國立臺灣大學新聞研究所碩士論文，未出版，臺北市。

邱素鳳、陳采妤、黃瑀婷（2021）。心理劇應用在 ADHD 兒童之情緒適應探究。臺灣心理劇學刊，4，71-91。

邱雅婷（2019）。劇場翻轉，人生如戲：專訪商學院劇場教學鄒繼礎老師。逢甲人月刊，319，逢甲大學校友會。

陳俊鶯（2021）。臺灣心理演劇的歷史發展。臺灣心理劇學刊，專刊，25-38。

萬心蕊（2021）。心理演劇從醫院到社區－朝向社會性的集體實踐。臺灣心理劇學刊，專刊，55-64。

褚增輝、黃梅羹（2021）。臺灣精神醫療機構心理劇發展回顧。臺灣心理劇學刊，專刊，39-52。

蔡雨芊（2021）。心理劇用於醫療人員工作壓力改善之研究。國立嘉義大學輔導與諮商學習碩士論文，未出版，嘉義市。

賴念華（2021）。從行動腳步中看臺灣心理劇的發展與實踐。臺灣心理劇學刊，專刊，1-22。

Chou, Adam C. (2018). Teaching Business and Economics Courses with Psychodramatic Methods: Taiwan's Feng Chia University is Endeavoring to Create New Pedagogies for Better Learning. *Psychodrama Network News*, Winter.

Johnson, Stephen (1985). *Characterological Transformation: The Hard Work Miracle*. W.W. Norton.

Johnson, Stephen (1994). *Character Styles*. W.W. Norton.

Satten, D. (1987). 心理演劇：以行動表現的創造性心理治療（莊慧鈞譯）。中國心理衛生協會、臺北市立療養院（1987）。心理演劇工作坊。工作坊手冊。[Satten, D. (1987). *Psychodrama: Creating Psychotherapy in Action*].

Satten, D. (2006). *Real is Better than Perfect*. Hopedancing Publishing.

## The Heritage of Dorothy B. Satten's Healing Model and Personal Style

Adam Chi-Chu  
Chou

Feng Chia University  
Associate Professor

Xia Min

National Changhua  
Senior High School  
School Guidance  
Counselor

Yun-Jen Hsieh

Fu Jen Catholic  
University Lecturer

Lun-Hui Su

Trans World  
University  
Assistant Professor

### ABSTRACT

This paper describes Dorothy Satten's teachings and influences when she came to Taiwan to deliver psychodrama training during the period 1998 to 2007. Through all learning experience and interpretation, the authors use deductive logic to interpret and discuss Dorothy's style and beliefs in her psychodrama work. The paper also tries to present Dorothy's healing model which includes her unique conceptualization, methods, and techniques of directing psychodrama. The paper also includes the sharing of the four authors, telling their memories of meeting and learning with Dorothy. In a spirit of self-narrative, the authors write their personal stories and new plots while encountering with her and psychodrama. Adam Chi-Chu tells his narrative-change in personal story--new meaning and plots, during the learning and many occasions in class and private talks with Dorothy after class. Xia Min, Lun-Hui, and Yun-Zhen shares separately their inner-narrative of getting along and learning from Dorothy. This paper also tries to delineate the influence of Dorothy's heritage on psychodrama community in the central part of Taiwan, including a 20-year's long on-going psychodrama learning group, community training groups, and psychodrama groups in Changhua Hospital. In addition, the expansion and application of psychodrama methods in business and economics education are also portrayed.

**Keywords:** Psychodrama, Inner Child, Four-Chair Technique, Role Reversal