

女性在夫妻衝突中受苦困局的展現與變動： 以心理劇歷程分析為例

高 琇 鈴

國立臺東專科學校通識教育中心

摘 要

本研究旨在探討身處夫妻衝突困擾中的已婚婦女，在參與心理劇治療的過程中，呈現出的掙扎困境？及其應對與變動的過程。本研究採取詮釋現象學取向的研究方法，邀請陷於夫妻衝突困擾達三個月以上的三名女性為對象，分別進行個人式心理劇。研究者將三場心理劇錄音、影資料轉成文字稿，透過交談分析方法進行資料的現象還原，透過文本分析，形成主角在心理劇中所呈現歷程與困局變動。研究結果分別呈現三位主角的困局變動，主角們受苦困局的變動主要以三個階段呈現：（1）困局的揭露；（2）反覆脫困；（3）開啟新局的歷程。以及轉局脫困進程呈現出意識流展現的時間序，在困局裡外的穿梭探究，進入反覆脫困、「際遇感」生發彙集，在「根本傾向」轉置與調動後，出現新的夫妻關係結構，並開展新局，最後就研究結果進行討論並提出相關建議。

關鍵詞：心理劇、受苦困局、婚姻衝突、詮釋現象學

壹、緒論

研究者參與心理劇的學習與實務十多年來，體會到此一療法在協助個案的過程中，呈現個案境遇的特殊性，並依循個案個人特有的問題脈絡特徵，形成屬於個案可理解或接受的解決辦法，突顯出心理劇對個人處境層面的照顧；而當我走向自己，身為研究者，處在生活世界中，受到對夫妻衝突困擾問題的關切的召喚；於是在希望明晰心理劇對於為夫妻衝突議題困擾的女性個案如何處置的位置上，拋出研究關切：一個在婚姻中遇見夫妻衝突瓶頸的女性，在接受心理劇治療的過程中，會是如何的一個狀態？將現實生活中的夫妻衝突困擾帶入心理劇的治療現場，會呈現出如何的一個樣貌？究竟在心理劇治療中，受困於夫妻衝突困擾的女性，找到的是什麼？

本研究於 2009 至 2011 年間進行，在此之前，國內有關心理劇的研究，部分聚焦在導演歷程分析（王行，1989；林明文，1992；黃創華，2005），部分稍有著墨於主角的歷程處境分析探究（張莉莉，2002；游明麟，2007；趙如錦，2000）；而國外的研究則有 Hollander（2002）、Goldma 與 Morrison（1984）以及 Kipper（1986）等對心理劇進行流程分析並以圖表說明，其他相關研究主要多是闡述心理劇中的一些主要概念，諸如：角色理論、社會計量、宣洩等，抑或是心理劇對不同族群的應用情形等，對於心理劇的認識上尚屬有限。近十年間，以心理劇為研究主題之相關論文陸續增加，其中聚焦於主角歷程轉變的研究也增添（王壁華，2015；陳真誼，2019；張正鵬，2019；張嘉芳，2015；劉宸宇，2018），心理劇的內涵與應用透過研究更加明晰。本研究主要希望揭露，心理劇在協助女性主角所面對的婚姻衝突困擾時，所呈現的脈絡歷程，明晰在心理劇的架構下所呈現出的主角處境，並以此作為認識心理劇的另一個途徑，提供出以心理劇理論架構以外的視框來認識心理劇的可能。

貳、文獻探討

一、夫妻衝突與女性處境

家事分配、婆媳問題、照顧問題、親子互動等涵蓋了家族、代間、夫妻等不同的關係，跨越工作、教養、家務、財務、性生活、休閒、社交等各個面向是臺灣婚姻衝突議題的特徵（李良哲，1996；利翠珊，1995；劉惠琴，2003）。婚姻關係的滿意度、年齡、性別、採行策略及夫妻情感等向度則與夫妻衝突時的因應行為有關

（李良哲，1995/1996；利翠珊，1995）。國外學者提出以是夫妻溝通的互動過程來探討夫妻衝突的原因（Kline, Pleasant, Whitton & Markman, 2006）。劉惠琴（1999，2003）認為夫妻互動歷程必須是放在特定的社會文化脈絡下來探究，個體在衝突中必須能覺察到自我與婚姻角色間的矛盾，創造夫妻關係轉化的可能性。

在所謂華人社會中，女人結婚的處境是離開原來生長的家庭並組成與進入另一個家庭（蘇芊玲、蕭昭君編，2005）。當我們要探究已婚女性受苦經驗時，將很難將眼光移開這些相涉的人事物，意即已婚女性所處家庭、社會等周遭的世情脈絡（徐臨嘉，1993；張介貞，1987）。因此，已婚女性在婚姻中的處境是複雜的，在夫妻衝突中的受苦經驗將不僅是一個情緒反應，而是隱含一個社會、文化的人倫脈絡系統在其中。

二、心理劇之理論觀點與相關論述

（一）角色理論

Moreno（1946）認為個體出生後，在與母親（照顧者）的互動關係中，會逐漸透過內化、認同、模仿、投射及轉移等方式，學習到一些角色；社會文化的種種透過母親（照顧者）這個人傳遞給了個體；但社會文化總是在變動著，當個體過去所學習的角色可能無法適用在新的社會情境中，無法自發地去回應新情境的需求，便可能構成個體內在角色衝突或外在人際關係的問題（游淑瑜、游明麟，2009）。

此外，Moreno（1946）認為自我是從角色的扮演而逐漸發展出來的，角色的學習可以分為：角色取替（role-taking）、角色扮演（role-playing）及角色創造（role-creating）。嬰兒透過認同的母性基質時期（the stage of matrix of identity）、替身的時期（the stage of the double）、鏡照時期（the stage of the mirror）、角色交換時期（the stage of the role reversal）及身分認同轉換時期（the stage of reversal of identity）五個階段而發展成一個獨立自主，具有自發、創造力的個體；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。

（二）心理劇的歷程與研究

心理劇的歷程一般分為暖化（warm-up）、演出（enactment）與整合（integration）三個階段，國外學者依實務經驗說明心理劇的流程分析，以過程、事件及景的概念進行描述加以標定呈現，包括：Hollander（2002）的心理劇曲線圖、Goldman 與Morrison（1984）的心理劇螺旋圖、Kipper（1986）的演劇階段。國內早期亦有學者就心理劇歷程進行研究分析（王行，1990；林明文，1992、張莉莉，2002、黃創華，

2005、趙如錦，2000），呈現出某種「階段」歷程的特性及部分主角所困擾問題的經驗層面探討，時至近年對於受困主角的經驗變化研究篇幅增加（王壁華，2015；陳真誼，2019；張正鵬，2019；張嘉芳，2015；劉辰宇，2018）。

（三）心理劇中「局」的生成與變化

華人常常以「世局」、「時局」來談所處國家社會的生活樣貌，對華人來說以「局」來瞭解並理解所處的社會與生活脈絡是耳熟能詳的，李維倫（2010）提出以「局」來稱「置身所在」是具有華文文化的親近性，局（*situatedness or the 與勢 totality of relatedness*）（*tendency*）是起決定作用的，而不是個人意志或想法。可知「局」指稱出一個人的置身所在，它是相對於個人的一個外在態勢條件，「局」與人的關係並非各自獨立，兩者反倒是相互牽連，著眼於「局」，個人所經驗到就不會只是一個個體，而是一個與所處之局勢相連繫的位置，個人的感受也不會僅僅存在於個人，而是會連繫到個人所處在的局勢當中。

對本研究的對象來說，參與心理劇成為主角便是將她受困的局面擺放在舞臺上，「困局」的呈現便會是與丈夫衝突使她感到困擾的關聯情境，使得她的受困的處境，可以在心理劇舞臺上具體呈現；透過研究，獲致結果便可以明晰受困夫妻衝突的女性主角，在她的心理劇中呈現的所在「困局」的變動。

參、研究方法

一、「置身所在」的詮釋現象取向

李維倫（2004）提出「置身所在」可被視為一種人們生活中展現的現象，並以「置身所在」作為心理學研究的目標現象，運用交談分析（*conversation analysis*）做進一步的探討理解闡釋此現象，將言說視為是一種動作，對話所顯示的是動作的相互回應，經過分析可以還原言說者的如此言說的原點，即其置身所在。交談分析的方法有助於研究者在進行文本分析時暫且離開這個理論假設，而「置身所在」的方法恰可作為懸置心理劇理論，以現象學路徑考察心理劇中所呈現的言說。

二、研究參與者

（一）自願參與的心理劇主角

本研究的主角主要透過研究者以公開招募方式、經過初步會談後，符合下列研

究條件者，包括有同住的婚姻關係且在婚姻關係中有夫妻衝突且有受苦感受，困擾達三個月以上，目前生活中沒有發生重大危機事件（例如親人病故、感情關係分手、意外災難或傷害等），沒有較為嚴重的精神症狀及願意接受心理劇專業協助，也能配合研究之錄音錄影的要求等，乃接受成為本研究的主角。所召募三位女性主角的基本資料與參與動機如表 1 所示。

表 1 心理劇參與主角基本背景與參與動機概況一覽表

代號	年齡	婚齡	育有子女	職業	求助動機
A	39	12	6 歲子	教師	與先生常為夫家事務爭執，在婚姻中感覺不快樂。
H	36	11	8 歲女、6 歲女	托兒所園長	與先生常為 H 的工作相關問題爭執，感覺苦悶。
M	34	4	3 歲子	兼職新娘秘書	與先生常為先生週休返家的負面情緒而不愉快。

（二）心理劇導演

本研究的心理劇導演是一位具有諮商心理博士學位，具備美國團體心理治療暨心理劇治療學會 ASGPP 合格心理劇治療師、Zerka Moreno 心理劇治療師、準教練、中華民國諮商心理師執照，接觸家族治療近十年，近幾年並實際進行婚姻與家族治療實務工作，熟悉婚姻主題的個案治療。

（三）心理劇輔角

專業輔角共 7 人是由參與過心理劇工作坊、瞭解心理劇治療概念、曾有輔角經驗並由導演評估可以勝任者擔任；輔角主要是擔任協助主角的工作，並接受導演的指導來進行角色扮演。

三、資料處理與分析

本研究以交談分析方法進行資料的分析，步驟如下：

（一）所有的心理劇治療的錄音影資料將謄寫為逐字稿，謄寫格式如表 2 所示。

表 2 A 進行心理劇治療錄音影逐字稿謄寫節錄

時間	交談與動作（D 為導演代號、P 為主角代號）
	D7：【D 退到舞台後方繼續說】慢慢走慢慢走慢慢走，不要走太快，然後一邊走一邊感覺或是一邊想，有沒有甚麼樣的影像？或是甚麼樣的感受？或是甚麼樣的事情浮現在妳的腦海裡面？浮現在妳的腦海裡面？【P 在室內繼續繞圈走著臉部表情微笑共繞了四圈，一邊笑著走，一邊看著攝影機】
	【P 與 D 目光相視】有想到甚麼嗎？
1:36	P7：有【撲哧笑一聲】。
	D8：妳有想到甚麼嗎？
	P8：是想到有一個畫面比較強烈的。最近一次，我跟我先生的衝突，可是我已經忘記是為了甚麼事情了，已經忘記甚麼事情了【右手抬到頭旁邊作手勢】，但我知道那只是一個小事情，我先生就很生氣，很生氣的口氣這樣子，然後他就上三樓，就上三樓，啊然後呢，我在房間裡面，哭一哭之外呢，很歇…，我覺得自己很（.）很很暴怒的感覺。

（二）應用交談分析方法進行逐字稿分析

1. 交談分析（conversation analysis）

本研究運用李維倫（2004）所整理出來部分交談分析中的常用類別進行對話逐字稿還原分析，並標定出心理劇中主角的行動位置（如表 3 的行動順序/行動），逐一揭露主角的置身所在，以瞭解主角在心理劇中所展現的議題脈絡與歷程進展。

2. 指示性表達、脈絡與脈絡置身（indexical expressions, context, and contextual positioning）

研究者依據上述之交談分析方法進行逐字稿分析後，分成一個個的段落，從段落中指認出由前後談話闡述所出現脈絡化賦義的語詞，加以標示為指示性表達（indexical expressions）。接著，依據意涵的更動描述出段落中浮現的脈絡走勢，及脈絡如何浮現、增長與轉變。藉由脈絡走勢的描述，解明意義脈絡並看見說話者在脈絡中的置身，進一步地將說話者在這些脈絡中的相對位置與作為勾勒出來（表 3）。

表 3 以交談分析進行 A 逐字稿之行動序列節錄

行號&說話者	行動順序或行動	語句內容&指示性表達（加方框）
(1-15) 略	(略)	(略)
22 P	後半/回答	妳有想到甚麼嗎？
23 D	前半/問題	是想到 <u>有一個畫面</u> 比較強烈的。最近一次，我跟我先生的衝突，可是我已經忘記是為了甚麼事情了，已經忘記甚麼事情了【右手抬到頭旁邊作手勢】，但我知道那只是一個小事情，我先生就很生氣，很生氣的口氣這樣子，然後他就上三樓，就上三樓，啊然後呢，我在房間裡面，哭一哭之外呢，很歇…，我覺得自己很（.）很很暴怒的感覺。
24 -26P	後半/回答 敘事/定向 行動連集	所以…
27 D	接引/繼續	以前我只是可能我哭，躲在那邊哭這樣子，阿可是我現在是暴怒出來。差點就殺上去的感覺【笑】，我就（…）【雙手在胸腹前作畫圈勢】。
28 P	自我修整	所以妳那時候是在妳家客廳發生爭吵？
29 D	前半/評估	不是爭吵。不是爭吵，只是一個點，然後有點不高興啦！
30 P	後半/不同意/點出 前半/問題	在客廳嗎？還是在哪裡？
31 D	後半/摘要/定向	恩，就是在客廳，不高興、不高興我就上樓，房間在二樓，阿就上樓，上樓之後呢，他就他就進來，他比較晚進來房間，然後就進來，就用兇的兇著，大概他覺得我對他口氣不好。就兇了兇我之後，然後他就上三樓去。到三樓，我受到他不好的氣氛，我就在那邊哭，我就很憤怒，我也很憤怒，情緒激動到，我自己都，我自己有知覺，我怎麼會這樣？！
32 P		

1-32 段落中的脈絡走勢描述

在此段落中，導演的話語集中在心理劇演劇進行的邀請，如：有一個演劇的過程、跟一般演戲不一樣、逆時針慢慢走等，如此的「語言/行動」顯示出導演置身於一個說明心理劇並引導主角行動的開始演劇的脈絡中，在接下來導演的話語詢問主角的想像畫面（image），並將主角所提及的想像畫面加以澄清，顯示出以想像的引導接續心理劇的進行。相對於此，主角的話語一開始呈現的是插序、預防、反證等話語，置身於一個不了解如何表現且反應出自己是處在弱的、不懂的脈絡中，然而之後接續的話語則呈現接引導演話語形態的脈絡中，遵詢著導演的話語行動與應答。

1-32 脈絡置身互動描述

在此段落中交談的雙方呈現為處在心理演劇起始點的脈絡中，但導演與主角之間的脈絡置身卻稍有不同，導演以說明心理劇作為交談起始，主角雖然前來參加心理劇，但卻呈現對於如何進行有所疑惑，言語中出現的是「插序」、「預防」、「反證」等是一個被動的狀態，導演隨即以「支持」、「回答」的話語回應，對於主角所提出的疑惑加以回答並提供支持的主動位置，接著，並對主角提出行動的要求與想像的詢問，顯示出導演將主角視為需要支持與引導就可以進入演劇的狀態。由主角的回答反應顯示出隨著導演的話語，主角從疑惑、不知如何表現轉換為回答接引導演的問題，其脈絡置身隨著導演的話語出現轉換，從向導演提出疑惑、不解的弱的置身轉換成描述自身出現的想像主題內容之中，言語中出現的是敘說中的「定向」、「行動連集」，也就是說，主角在此已置身於演劇進行的脈絡中，在身體的繞圈行動中，開始將個人意識到的畫面內容陳述出來。接下來導演的話語亦接引主角的置身脈絡的轉換，從說明心理劇改變為澄清主角出現的想像畫面的內容，在此，導演也已置身於投入主角的想像脈絡中。

3. 分別描述導演、輔角及主角各自所處的置身所在（situatedness）

經由前述步驟所得到的各個置身脈絡（situated contexts）的一個整合性勾連與說出，加以構想它們之間的整體關聯，將導演、輔角與主角所處的置身所在整體展示成一個可理解的描述，從而可以將各個置身脈絡的結構性關連所成的最適當整體描述加以帶出。

4. 組構論述的指認

指認出導演與主角維持某一個置身所在的語言論述行動，解明構成每一個置身所在整體面貌的組構論述，意即置身所在描述中所呈現的關聯場（*fields of relatedness*）由何種論述所形構？獲得的組構論述包括主角們的在世生活籌畫的可能樣態以及相對於此的心理劇歷程所呈現的輪廓樣貌。

本研究依上述步驟，獲得「局」可以作為關聯場論述的可行性，可以恰當的描述心理劇中，主角在夫妻衝突中的處境以及在心理劇治療架構下，主角處境所出現的變化。

四、研究品質指標

李維倫與賴憶嫻（2008）亦提出現象學分析結果的判準中，研究結果內容勾畫的一致性（*coherence in articulation*）、與資料關聯的一致性（*coherence with descriptive data*）、以及與生活現象的一致性（*coherence with life experiences*）；具體呈現在研究結果中，讀者便能透過自行認定（*validate*），使知識的確認（*validation*）過程發生在讀者與研究結果之間。此外，在研究操作上，不同的分析者對同一份資料的分析結果，雖然不是直接等同（*equivalence*），但彼此卻都能夠掌握住現象的核心，呈現出結構的一致性（*coherence in structure*）。

本研究採取交談分析方法做為檢定心理劇中交談語句的特質，並以指示性表達所帶出關聯意義場指認出來，透過脈絡走勢的描述，解明意義脈絡並看見說話者在脈絡中的置身，然後可以進一步地將說話者在這些脈絡中的相對位置與作為勾勒出來，也將各個置身脈絡的結構性關連所成的最適當整體描述加以帶出；獲得主角在世生活籌畫的可能樣態以及相對於此的心理劇歷程所呈現的輪廓樣貌之組構論述；服膺以概念清楚的步驟來通達現象的方法的（*methodical*）科學標準。此外，也以不斷地沉浸閱讀、理解提問、記錄資料分析過程萌生的想法反覆理解文本所帶出的部份與整體的關聯思考，置身於「拼拼圖」的意識想像，來理解文本所呈現的現象關聯，過程中也固定地與協同分析者討論對話並記錄，以掌握文本中所展現的種種現象，以形成主角在心理劇中所呈現的在世生活籌畫的可能樣態的整體輪廓達成系統性的（*systematic*）科學標準；在研究過程或步驟中若出現不清楚或疑慮，便加以記錄並與協同分析者討論、對話，也將分析完成文本與三位參與研究的主角與導演討論，獲取回饋（A：100%、H：95%、M：100%同意度），維持自我批判的研究態

度，以符合研究批判性的（critical）科學標準，如此的作法亦朝向增加現象結果分析的一致性，以及具備現象學研究的生活實踐性邁進。

肆、研究結果

本章研究結果共分為兩個部分呈現，第一部分為心理劇主角夫妻衝突困局變動之展現，第二部分為主角困局變動之綜合分析。

一、心理劇主角夫妻衝突困局變動之展現

（一）A 的夫妻衝突困局展現與變動

1. A 從困局到開啟新局之歷程

A 的心理劇起始於 A 與先生間，一個不記得詳情的衝突場面，A 被困在遭受先生強勢對待而不滿受挫的位置裡，呈現出雙方僵持在對家中客廳「DVD 壞掉」的意見不合中。隨後，A 進入受制於先生「鴨霸」的困局，在無能對抗先生的「鴨霸」後，陷入「想死」的局面，進而揭露 A 困在先生的憂鬱裡。在導演的支持下，奮力對抗「鴨霸」的先生，將「鴨霸」的先生逐出此刻進行中的心理劇，而離開受制的困局。接著，在先生（A 扮演）表達情緒控制問題及願為太太作改變，夫妻間達成先生情緒發洩方式的共識後，A 呈現出處在平衡感覺中，表示可以接受目前與先生的關係形態；但隨即被經驗召喚回到婚後「失去母親照顧、失去依靠」困局中。在經驗並恢復依靠母親的心理連繫後，學習母親『對抗夫妻關係中「丈夫的強勢」並保住「自我」』。於是重新面對「鴨霸」的先生，主動展現對「鴨霸」先生的對抗，指認自己的受困於先生的情緒，並進行脫困，接著展現應對不安全感的先生以及表達保有自己的「自我」的作為，最後呈現夫妻關係從對抗先生到安撫先生並伺機而動「做自己」的等待姿態之局面。以下為 A 之局的展現與變動：

（1）困局的揭露——「強勢的先生與無助委屈的太太」

一個「生氣離開的先生與哭泣無助的妻子」衝突的畫面首先浮現「我受到他不好的氣氛，我就在那邊哭。」在 A 反覆體驗自己經驗著『先生「不好口氣」』後，另一場鮮明的衝突浮現「家中客廳 DVD 壞掉與先生爭執的經驗」，在反覆演示體驗後，A 經驗到自己對先生的武斷的不滿「你講話太武斷了！你都那個口氣好像就把我壓過去。」但面對先生的否認，即壓抑自己「對。就是這樣，阿然後我就惦惦，

我不想講。」處在受挫的位置裡。接著在導演的引導下，處境困局轉換成身體受困，A 同意對她來說，先生與她衝突時的互動關係可以『自己跪臥地上的身體「被先生（輔角）壓住」』來顯示。

（2）困局中的困局-困在面對先生「強勢又體貼」矛盾裡

進到身體被壓住的姿態裡的 A，體驗著身體被壓住「壓力好大。講話要壓著性子，不能、不能比他更大聲。他會對我更兇。」接著，在導演的建議下，A 擺動身體呈現出掙脫者與反駁指控者的角色，大聲向先生（輔角）表達對先生的不服氣「你娶的老婆是有意見的！不是傻傻的！你太主觀了！」然而在 A 努力想要離開現有身體位置的同時，意識到先生的體貼使她停止掙脫，但接著也在旁觀的位置中，看見自己對先生的「順服」「他比我強勢。我也讓他。」

（3）反覆脫困—「根本傾向」揭露

a. 困在先生的憂鬱裡

接著 A 意識到自己困在「害怕更大的衝突」裡。三年前的經驗襲來，A 敘說著三年前先生的喪父低潮、無法履行幫忙照顧兒子讓自己完成課業的承諾、因低潮引發睡眠問題與身體問題等「然後起了一點小口角，我們兩個在抓我兒子。然後我非常氣，也很憤、難過，我覺我已經崩潰到極點，就去廚房拿西瓜刀出來。就是一直狂叫！」接著，在遵從導演的指示下，A 閉眼聆聽，點出太太（自己）尖叫下所隱藏的痛苦，她講「她【哽咽地說】很受不了阿。受不了他對她講都太鴨霸。我想死阿。我覺得我先生的憂鬱讓我受不了。他爸爸的過逝阿。」

b. 控訴先生、將強勢先生驅逐出局，感到平衡。

（a）揭示與表達憂鬱下的憤怒

在導演的鼓勵下，A 將心中對先生（輔角）的不滿揭示出來，並進一步指明生活世界裡先生活在喪父的憂鬱中，沒有照顧好自己與兒子還導致第二個孩子流產，控訴先生（輔角）需為此負責「你沒有好好照顧我！我孩子流掉都是因為你！只顧自己憂鬱的情緒不理我！什麼都不會替我們想一下！」將生活世界裡未能顯現的對先生的不滿直接投出給先生（輔角），揭露不被先生理解並關照的處境。

（b）經驗到自己受困在「強勢與照顧的先生」矛盾裡

在一段控訴宣洩之後，A 對先生不滿卻出現一個轉折，轉而怪罪自己的命運使然「這是我的命啊，怎麼辦！」陷入一個矛盾的處境，在導演將 A 生活世界中所經驗到的先生以兩位輔角來分別代表「照顧」的先生與「不照顧」的先生，以及在導

演的支持下，A 持續控訴強勢壓迫「不照顧」的先生，訴說照顧兒子的辛苦親職工作與自己論文的壓力，顯現相當強勢的姿態。然而面對依舊強勢的先生，A 理解到自己困在面對先生的矛盾裡，意識到先生的體貼，自己還是愛著先生，但面對先生的發脾氣則是無法可忍卻也無能為力「我覺得我沒辦法改了他。」

(c) 身體行動將「強勢先生」推離、拯救受困的自己

面對導演具象化出的「先生（輔角）壓制太太（輔角）」的身體姿態場景，並在導演的支持與指導之下，A 奮力把先生（輔角）推出門口（團體室）「去死啦！走開啦！不要再壓她了！」拯救自己（輔角）離開「被壓制」的角色位置。接著對「照顧先生」（輔角）說出生活世界中對先生體貼的觀察及「暴力行為」的害怕「你會很體貼我阿，就很細心會幫忙弄一下。我很怕面對以前的那種情況。因為摔東西或打牆面或者是罵髒話，那就是種暴力，我很受不了那種東西。」也在進入先生的角色位置裡，理解著先生（先生）情緒暴躁的個性，但會願意為太太而改變發洩情緒的方式。A 此刻感覺情緒平衡，整理歸納自己與先生互動景況，也認可目前生活中與先生的互動方式是她可以接受的。

c. 困在失落母親照顧的處境裡，「依靠他人」的根本傾向顯露

A 儘管感覺到情緒的平衡，但隨即意識到自己的「不快樂」，在探索自己的「不快樂」中，指認出受制於先生的情緒，並意識到自己依靠先生「他是我的依靠。」也意識到在這「依靠」背後的是一個「失去原生家庭母親照顧」的境遇，A 哽咽地講「好像只剩下他可以全心全意對我。有太多讓我媽媽操煩的，我媽媽沒辦法像以前那樣子，我哥哥都讓她太煩惱了吧！只有剩下他可以對我可以那麼愛我這樣子。有時候我也會很渴望她能夠給我，關心到我，啊但是很明顯的她沒辦法。」這揭示出 A 從「依靠」母親照顧的連繫轉而「依靠」先生照顧的連繫，也說明 A 如此密切依靠丈夫、需要丈夫認肯的背後，隱藏著「依靠母親」的母女關係失落感，從依靠母親轉而依靠丈夫是為了使自己「依靠者」的傾向得以延續。

d. 恢復女兒依靠母親的關係，學習母親的「妻子」角色，反控先生的「鴨霸」

在導演引導下，A 對著母親（輔角）說「妳真的是我在這世界上最愛最愛的人，可是現在妳不是屬於我的了！」揭露出生活世界裡失落了母親的照顧與連繫感到傷痛與無奈。在進入母親的角色中，體會著母親對自己的心情與理解「我很疼她啊，從小她就跟著我啊去菜市場幹嘛。她也很依賴我啊，她就比較不用我操煩太多這樣子。我沒有多餘的心力再去愛她。（她有）很強烈（的失落感）。」也體會到母親

對自己依舊關切「我其實有聽到那天○○（孫子名）說的事情，妳在家裡有哭哭，啊是怎樣啦？有什麼事啦？」在母親的角色位置中經驗並理解到母親的關切。接著，在面對導演的詢問如何應對先生「生氣」的問題時，A 想到前兩天父母親互動的畫面，母親不用父親的不高興還是外出，堅持住「自我」的經驗「妳就不要理他阿，過兩天就好了，這就出去玩而已，沒那麼嚴重啊。」揭露出母親作為妻子的角色中，如何能夠應付父親這個「先生」並堅持「自我」的作為，給出 A 支持與學習，A 確定不能把「自我」全部都抹掉。接著，在母親的位置上肯定母親在自己受委屈時，仍會保護自己，依靠母親的連繫關係獲得恢復。

接著，當面對強勢先生的壓制景象與對話（輔角演出），A 經驗到自己的「抓狂」，並強烈反擊「你要摔你就摔！我們沒什麼話好說了啦！你不要激我告訴你！你知道我決定就會做得到！我決定了我就會做下去了。」呈現出不再處在受先生壓制的局勢中，反過來喝阻先生的威嚇並申張不受先生掌控的自主權。「我懶得跟你講。」主動取消與先生（輔角）的對話，呈現出 A 與強勢先生的關係已由受制轉變為對制，最後主控取消強勢先生的位置。

e. 困在被先生情緒整個地淹沒裡

在導演的探問下，在先生角色位置上的 A，理解到先生對自己（太太/輔角）的擔心「我是擔心她被騙或怎麼樣，我真的很愛她。我不知道她在外面在幹什麼啊？」也理解著先生的情緒失控「我自己有時候會控制不住，會自己沒辦法控制自己的情緒。」不清楚太太為何怕自己生氣，反倒是經驗中自己（先生）很怕太太生氣，認為太太可能太愛自己（先生）所以凡事都要自己（先生）贊同。接著，當 A 在旁觀輔角的演出自己與先生的對話裡，察覺到自己情緒會被先生整個淹蓋「我的情緒會被他整個淹蓋過來。」也同意導演所引導，如此的情緒受制可以黑布整個蓋住身體受困來顯示。

f. 從被淹沒的受困中掙脫

處在被黑布包裹壓住位置的 A，先是以請求的姿態希望獲得先生的支持「你就讓我去試試看嘛，我也喜歡那個東西啊。」但面對先生（輔角）的依舊強勢，轉而反覆控訴先生「你太過分了！講那麼好聽！講那麼漂亮！」並且在數度的反駁與掙扎後，身體從被壓住的黑布裡鑽了出來脫離被壓制的位置。

g. 面對先生不贊同態度，再度陷入束手無策的困局

在導演的詢問下，A 將自己的決定告訴先生（輔角）「從現在開始，我覺得我

喜歡做的事我會去做，我會讓你知道我在幹什麼，你放心好不好？」但面對不安的先生持續提出擔心時，A 則再度陷入不知道如何是好的困局裡。

(4) 面對先生的不安全感與「做自己」的需要，調整出一個拿捏策略與伺機而動的等待姿態

A 在旁觀輔角們演出先生不贊同自己的對話場景並與導演對話中，過去成功說服先生贊同的經驗浮現，經驗給出她安撫先生的指引決定「妳就不用急嘛！他心裡就會慢慢接受這些。」找到「順先生的毛刷一下」等待契機的作法「我會順，先順他的毛摸。因為我已經抓出他的個性了，你越逆著他，他就給你越硬。」從原本相對於強勢先生的反駁與說服的傾向姿態，調整出一個拿捏策略與等待時機的姿態，呈現出處在一個伺機而動的位置上，也在此結束她的心理劇。綜合上述過程，A 所呈現從困局到開啟新局之歷程（圖 1）：

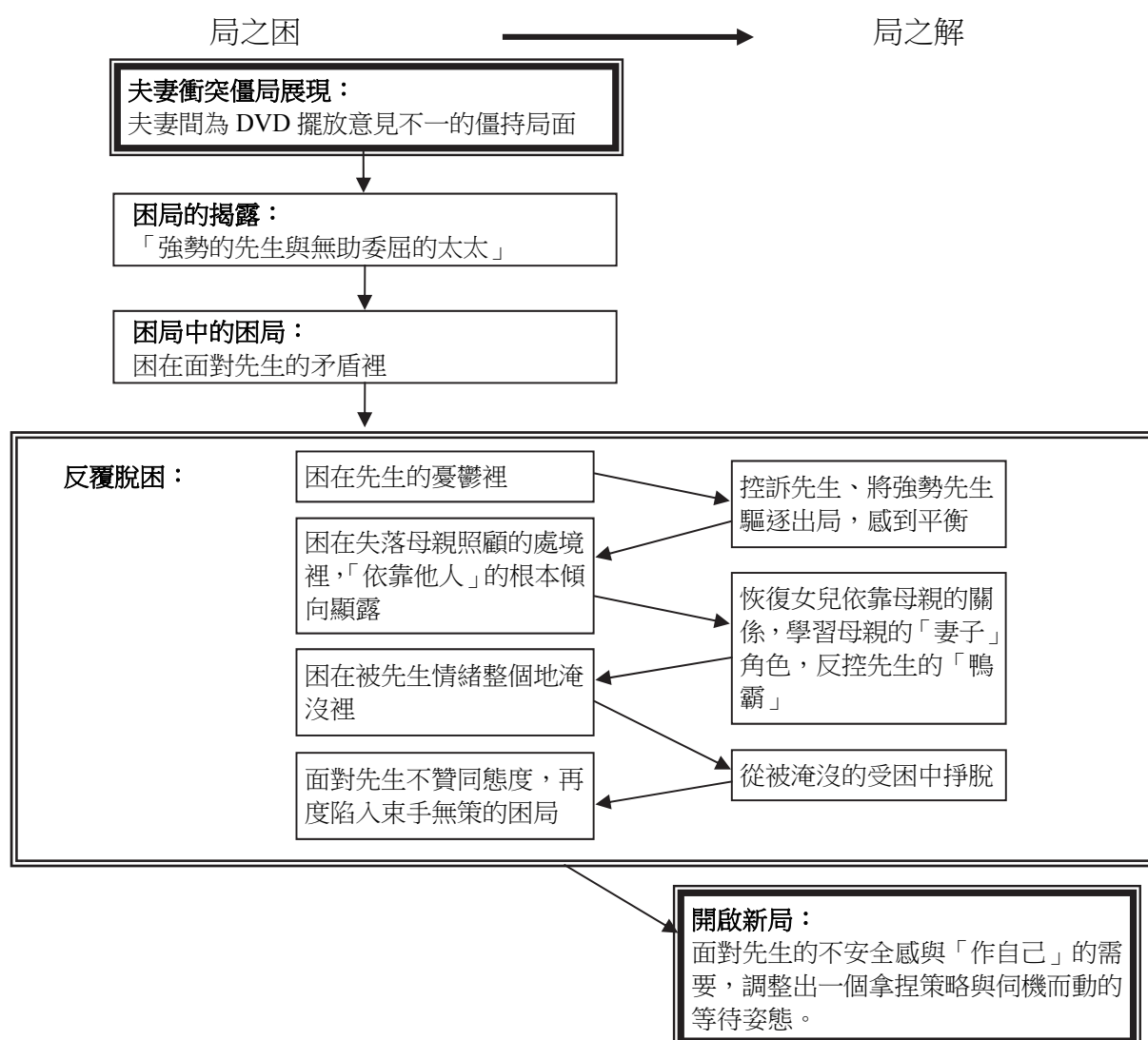


圖 1 A 從困局到開啟新局之歷程圖

2. A 所呈現從困局到開展新局之綜合討論

A 的心理劇歷程中勾連揭露出「依靠他人」的根本傾向，如此的根本傾向在婚前是 A 與母親連繫的樣態，但進到婚姻中，A 轉置「依靠他人」傾向與先生連繫，卻因先生的「強勢」，使得「依靠他人」的根本傾向無法在與先生的關係中獲得全然的延續而受挫；但在「依靠他人」的根本傾向轉置回到與母親的關係中，經驗到母親依舊的疼愛，A 頓時也發展出以妻子身份向母親學習妻子「自主」角色，並接著發展出夫妻關係的其他向度，「對抗先生的強勢」與「安撫先生的不安」；從受制與不安的狀態轉變成拿捏應對先生的伺機而動者，並保有自己需要；原來的夫妻關係呈現「依靠丈夫」擬似女與父及「被壓制」擬似屬下與上司的軸向關係，在結束心理劇時產生軸向位移，增加母女關係的軸向，原來的擬似屬下與上司關係消失並增加了「安撫先生」擬似母與子的關係軸向（圖 2）。

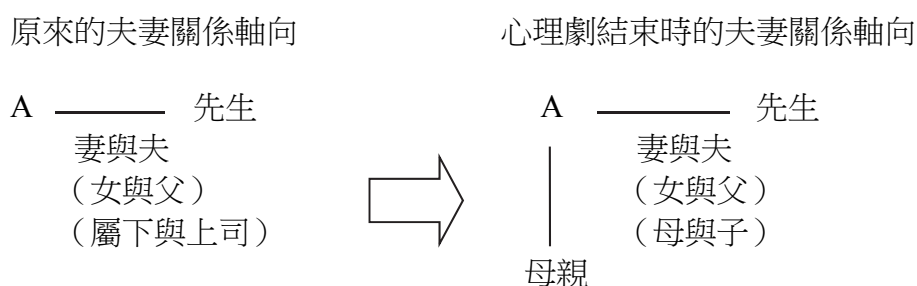


圖 2 A 夫妻關係結構轉變圖

A 原來的處境局勢呈現的是她帶著「依靠他人」的傾向，在夫妻關係中，置身在需要「依靠先生」、「被先生照顧」的狀態裡，但先生除了提供體貼照顧外，也以壓制的姿態，壓著 A，整個局勢朝向 A 受壓痛苦的方向發展；然而，心理劇結束時，我們可以看見 A 的處境局勢已有所不同，A 的「依靠他人」的傾向還置回到與母親的關係裡，她反制了先生的壓制，並在夫妻關係中調動籌畫出一個相對於先生的「伺機而動者」角色，既顧及先生的需要，也顧及自己的需要，開展安撫先生的不安並發展自己「自主」的方向的局面（圖 3），可以說在 A 的主觀經驗中，體會受母親疼愛關照依舊，支撐了 A 的自主，並改變應對先生的姿態，而改變了困局。

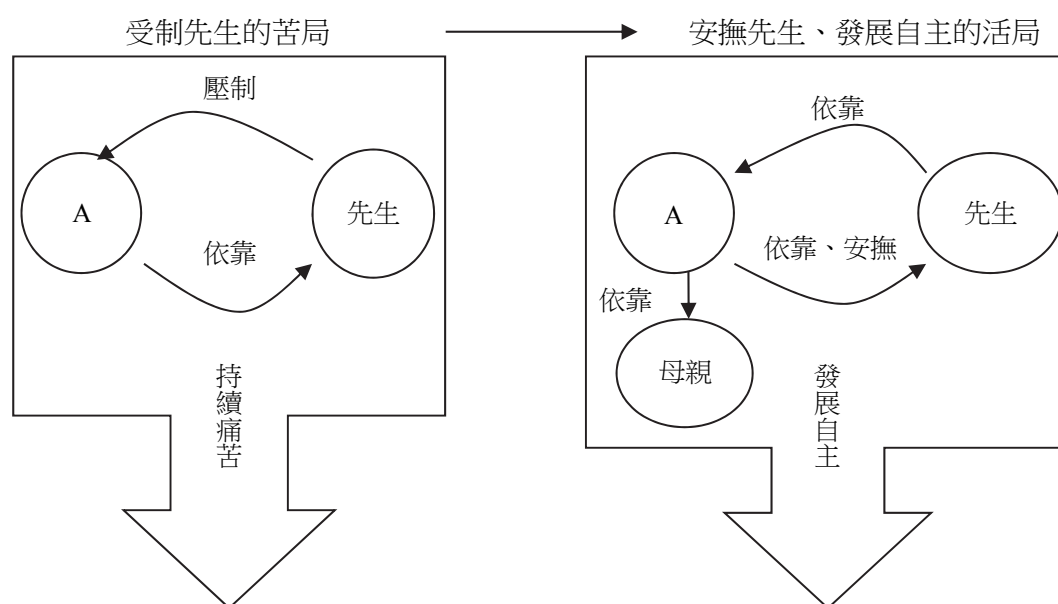


圖3 A處境局勢轉變圖

（二）H 的夫妻衝突困局展現與變動

1. H 從困局到開展新局的歷程

H 的心理劇起始於自己經營的托兒所畢業典禮，身為托兒所負責人的 H，感覺到先生雖然前來幫忙，但似乎有壓力不大想來，進而揭露出先生因 H 的工作被他人調侃「靠太太就好」，但為了要扮演支持太太的好先生，先生仍勉強自己前來幫忙；也接著揭示出夫妻兩人為家庭生活品質與作息意見不一而僵持著的局面，先生希望擁有晚上一家人共處時光的「平凡家庭生活」，太太則希望工作維持家庭經濟，使孩子可以擁有較好的「家庭生活品質」，在 H 的強勢堅持要求先生忍耐，先生也部份認同太太的看法下，先生決意犧牲自己的期待並配合太太，但 H 卻也為此感到無奈；稍後，H 進入先生「犧牲」的位置後，她更瞭解先生「難過時無處可訴」的處境，也表達支持先生抵制他人的調侃；但 H 隨即意識到因為先生兩次精神外遇的欺騙，自己以「增強自己」抵制著先生；接著，指認出自己缺乏先生期待的「小女人」般溫柔特質是先生精神外遇的因素之一，但也為自小因家庭環境造成「靠自己」的生存姿態而無法溫柔感到無奈慨嘆；接著，在先生的角色位置中，H 理解著先生對自己的完美期待，希望自己像母親一般照顧先生，也像女兒一般撒嬌，也理解到先生其實明白太太的不受控制，不可能符合如此完美的期待，同時亦理解到先生也為著維繫婚姻的努力；但 H 接著意識到自己對於先生的努力仍感到不信任，並意識到自己生氣先生精神外遇的不誠實，並指認出自己對婚姻失控而打算放棄婚姻的籌

畫，自己與先生關係中出現「築牆」，但隨即意識到自己並不想如此，也意識到自己仍愛著先生，希望被先生關心，並指認出自己因先生精神外遇而受傷，對先生發出控訴，也在先生的角色中體會到先生對自己生氣控訴的願意承接；接著，在先生的角色位置裡，H 理解到，先生的認錯並承諾會持續保證為維繫婚姻而努力。接著，也經驗到自己願意給先生機會，理解先生對自己的感謝，重拾對先生的相信，願意改變自己與先生一起為婚姻努力而結束心理劇。以下為 H 之局的展現與變動：

（1）困局的揭露-先生犧牲自己、成就太太與家庭生活品質的局面

H 在遵從導演的指示下，浮現夫妻溝通有困難的場景—托兒所的畢業典禮，並佈置到團體室來，在先生及自己的角色位置中，H 逐步經驗並指認出夫妻僵持的底下，是雙方處在各自的無奈中，先生無奈的是無法有平凡的老婆與家庭生活，太太無奈的是被事業綁住讓先生代替她許多。在角色交換對話中呈現的強勢堅決維持「家庭生活品質」的太太與無奈於「無法有平凡的老婆與家庭生活」的退讓先生的僵持局面。

（2）困局中的困局-困在先生「犧牲」的位置裡

在先生角色位置裡，H 經驗到「為什麼不能有一個平凡的老婆」與「認同太太有責任感」兩個衝突的聲音「我覺得責任與無奈這兩個東西是衝突的。就是魚與熊掌無法兼得。」也在導演的核對下，H 在先生的位置（身體被包裹）經驗著不舒服，理解到先生的犧牲與不滿，然而面對太太（輔角）的憤怒斥責「可是當初這個你也沒有不贊成呀！你也說你全力支持呀，不是嗎？」先生（H）決意犧牲自己的「期望平凡家庭生活」期待，呈現出 H 困在先生「犧牲」的位置裡。

（3）反覆脫困-「根本傾向」揭露

a. 從受困先生「犧牲」位置脫困，支持先生

H 在先生的角色位置裡，在被黑布包覆中，體驗到不舒服與委曲，奮力掙脫後，感覺到很喘、腳很痠「如果是我是先生，應該是覺得（心情不好）沒有（人可傾訴）。」意識到先生難過時無處可訴的處境，並體會著先生在無法應對調侃者「靠太太就好」的施壓後，自己願意提供先生安撫與支持「對呀！反正嘴巴長在人家身上啊！所以就不用管他。」呈現出離開夫妻原本對話僵局，呈現出對先生的支持。

b. 太太「抵制」著先生的局面—「增強自己」抵制「先生精神外遇」

在接著的角色交換對話中，H 意識到自己希望不要被先生「呼隆」，並進一步意識到自己對先生的不信任，H 揭露先生先前另一起精神外遇事件對自己的「呼隆」

「像他之前被公司派去大陸，那時候也算是精神外遇啦！可是我不喜歡這樣，我覺得既然你已經犯了錯，你應該把它記著，然後你到底哪裡做錯了？下一次才不會再犯。你不會覺得很累嗎？而且是同樣的錯！」接著，她回答導演，自己用努力讓自己過得更好來抵制先生的兩次外遇事件「因為我告訴我自己，反正我最好的抵制你的方法就是讓我自己過得更好！」顯示出 H 以「更強」的姿態應對先生兩次精神外遇，強調著「增強自己」證明自己沒有被擊垮。

c. 處在慨嘆自身處境、無法滿足先生期待的困局-缺乏「小女人」特質的無奈處境、「靠自己」的根本傾向顯露

H 分析著先生外遇的因素，認為先生外遇是因為自己缺乏外遇對象的「小女人」特質，在與導演的對話裡，H 理解著自身的處境，原生家庭的重男輕女，國中畢業就開始半工半讀「對，即使在外面遇到挫折也從來不會回去講。難過什麼？可是我們就沒有辦法像一般正常的孩子那樣。所以才會造就我什麼東西都得靠自己呀！」從小相應於家庭環境而形成的「靠自己」的姿態，以及為求生存要強壯「因為要強壯所以沒辦法小女人呀。」的處境，勾連出一個從小就必需「靠自己」的生存樣貌，使她無法有「依靠別人」的小女人特質，也使她堅決以「增強自己」、「不被擊垮」來「抵制」先生的精神外遇，她講「好，其實沒有這個部份（小女人）也讓我覺得很難過，我也很想要有這個部份，可是慢慢被磨掉了。」說出並接觸自己的失落。

d. 在先生的角色位置中經驗對太太角色完美期待的迷思與破除

在先生的角色位置裡，H 經驗與理解著先生期待她「像照顧的媽媽又像溫柔撒嬌的小女人」，也理解著先生明白她是有想法、不完美與不受控制「她不是個我想操控她的人，她就可以隨我操控的。」H 持續理解到十一年的婚姻，儘管曾有兩次精神外遇的事實，但很肯定希望婚姻的持續，雖然太太沒有「小女人」的特質，但有其他的優點，自己（先生）曾經使太太變溫柔的經驗，同時也已經在生活中學習當個體恤包容太太的成熟男人，保證自己（先生）不會再精神外遇，這說明 H 在先生的角色中，理解著先生對太太（H）的認識與為維繫婚姻努力，也體會著先生對太太的完美期待迷思的破除。

e. 不信任先生的夫妻「築牆」關係

儘管 H 已經理解到先生的改變，但意識到自己仍存疑，會故意試探先生「我覺得我只是要測量，我看你是不是還有一些非分之想？」呈現對先生的不信任。意識到自己因為先生兩次精神外遇而生氣「可是他太不應該啦！生氣的感覺，是生氣他

不誠實而已啦！」經驗自己對婚姻的無奈退怯，與進行著面對未來可能孤獨一人的籌劃「很多東西我們就不要再太過於強求。對，因為我已經準備好，哪天就算我只有我自己要去面對後面的日子，其實我都做好準備了。」在導演的核對下，H 指認出自己與先生如此關係可以用「築牆」（身體被布包覆的關係位置）來象徵說明。

f. 認肯仍愛著先生，鬆動不信任局面；認肯受傷、並控訴，獲得先生的承接。

（a）在「築牆」位置中意識到自己仍愛著先生，希望被先生關心

在進入「築牆」的身體被包覆位置中，同意導演的核對，自己的「築牆」會將先生往外推，但接著意識到自己與先生的關係並未全然阻斷，孩子是雙方連結的管道，在身體掙扎中，意識到自己仍愛著先生，為先生而難過「就是其實妳就是還愛他阿，不然妳幹嘛為他難過？！」也意識到自己希望與先生有更多的分享，希望先生可以安慰自己，建立出一個與原生家庭不同經驗的關係「我覺得夫妻應該是說快樂阿跟難過都可以分享的，並不像說以前在讀書的時候，妳怕媽媽擔心然後或著家人擔心，然後妳受委屈都不可以講，對啊！」也意識到希望獲得先生的主動關心「我的累你知道嗎？你從來不會問我說，你今天上班怎樣？你有什麼不開心的嗎？或有什麼？學校發生什麼事啊？」顯示出 H 從與先生相互隔離的「築牆」處境位置上，挪移出來，提出與先生連繫的期待。

（b）認肯自己的受傷、控訴先生

接著，H 經驗到自己的生氣以及想反過來質疑先生，是否在乎自己？她指出自己遭逢先生的兩次精神外遇的受傷「好，那你要這樣講，我也是不是要問說，你有在乎我嗎？如果今天角色互換，如果今天假設是我，你覺得你有辦法說忘掉就忘掉嗎？而且當妳傷口要合了喔，可是又來。」接著 H 對先生發出生氣，意識到最令自己生氣的是先生的不誠實，她講「我非常討厭別人騙我【拿生氣棒敲打椅子一下】。我覺得你自己都沒辦法這樣子，騙得了自己，你怎麼可能騙得了別人？」這說明在指認出自己還愛著先生，希望夫妻間有更多的分享後；H 也意識到自己的受傷，對先生發出控訴。

（c）在先生的角色位置中認錯並接受太太的控訴

H 進到先生的角色位置，面對太太（輔角）的控訴，她理解到自己（先生）會願意承認並接受「她沒有說錯啊！因為我確實這樣子啊。」也願意向太太提出保證不會再有外遇，理解太太的性子，會顧及太太在意的「誠實」，願意讓太太幫自己（先生）抗拒外遇的誘惑，很肯定在乎這個家，願意為這家而努力「我很在意啊！

因為畢竟是我們兩個一起從沒有，什麼東西都沒有到現在。」在此，H 在先生的角色位置裡，理解到先生的認錯，接受太太控訴，並會持續保證為維繫家庭而努力，也願意接受太太的幫助，合力抵擋外遇事件再發生。

(4) 開啟新局：認可先生的努力，夫妻重建信任合作關係

接著，H 回到自己作為太太的角色裡，面對先生（輔角），她經驗到自己願意給出信任，她講「我希望你說得到做得到！我願意給他機會。」相信先生會朝著所說的方向努力，相對於先生呈現出信任者角色。並勉勵先生「本來夫妻之間就要互相啦！Y 如果決定了，就大家努力。」並意識到自己的願意改變「對，你要告訴我說呢，你看上了哪個女生，那個女生你覺得怎麼樣，我可以馬上盡量的變一下好不好？」也意識到自己對先生有深刻的體會「應該是說其實可能比較可以有辦法去深刻地體會到，他可能在他心裡面的感覺。」並意識到對先生的相信，她講「其實我一直都知道他不是那麼糟的人！」並同意心理劇可以在此結束。

綜合上述過程，H 所呈現從困局到開啟新局之歷程圖如圖 4：

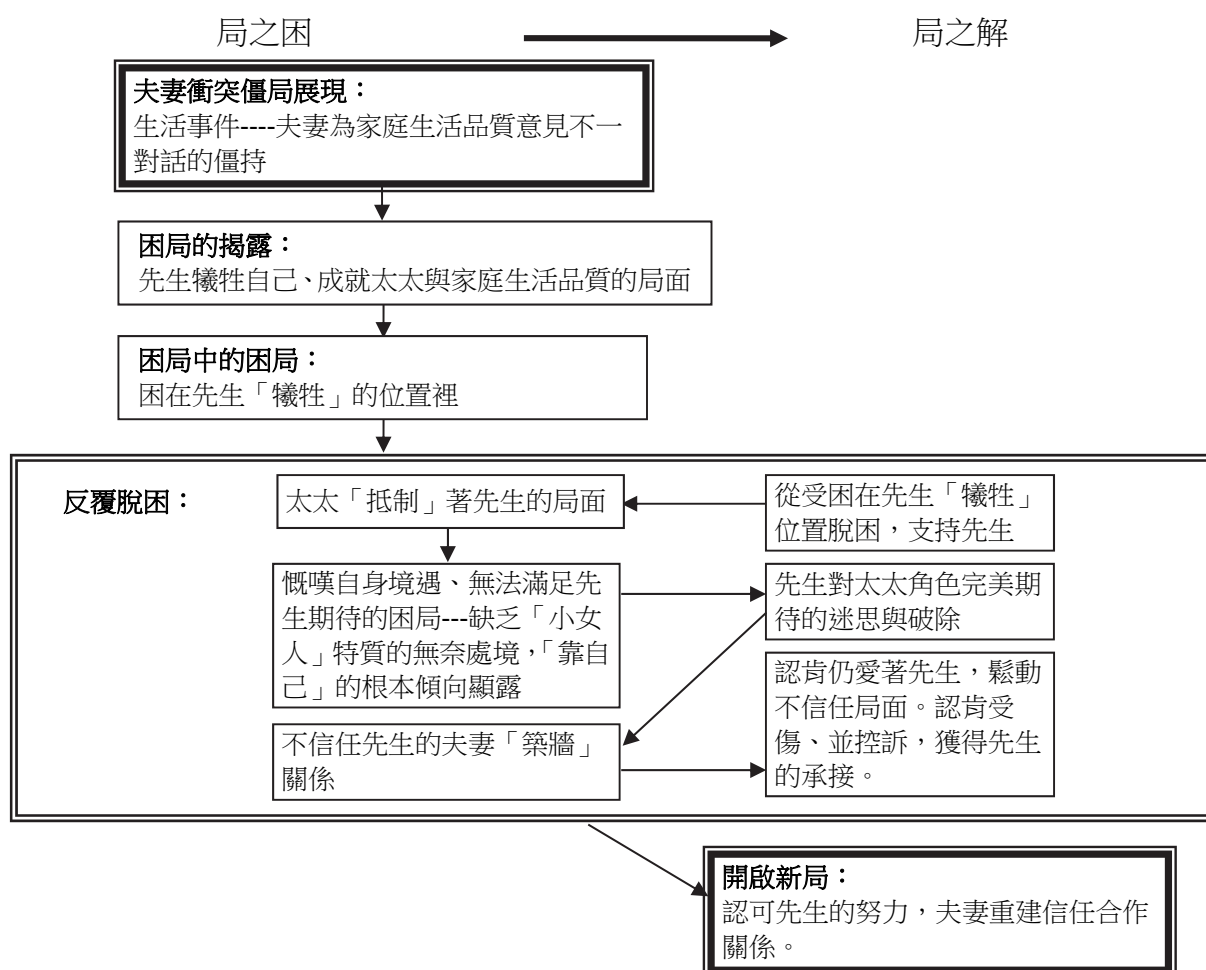


圖 4 H 從困局到開啟新局之歷程圖

2. H 所呈現從困局到開啟新局之綜合討論

在 H 的心理劇歷程中，勾連出原生家庭的成長經驗裡養成的「靠自己」的根本傾向，如此「靠自己」的根本傾向，呈現在對先生精神外遇事件的「抵制」與「不被擊倒」，但「靠自己」的根本傾向也使 H 無法向先生揭示自己的受傷與無法令先生滿意的無奈。這說明「靠自己」的根本傾向曾是 H 賴以生存的樣態，但在夫妻衝突關係中卻使 H 受困。

H 與先生的夫妻關係原來呈現擬似母照顧子的互動關係，H 可以將先生照顧好，先生也欣然接受，H 是可以以此「靠自己」的根本傾向，在夫妻關係中延續的，然而在先生轉變期待，希望 H 可以像母親般照顧先生，也可以像女兒般對先生撒嬌，呈現要在原有的關係中增加擬似女依靠父的關係軸向，希望被太太依賴，這使 H 原來「靠自己」的根本傾向受到挑戰，H 認可先生對自己「小女人」特質的需求，但處在「靠自己」的根本傾向中，她為著自己發展不出「小女人」特質而感到無奈，出現放棄婚姻的局面。

當 H 體認到自己的成長背景的無奈及對於擁有「小女人」特質的想望，以及仍愛著先生，認可自己需要先生的主動關心，也表達自己在先生精神外遇事件裡的受傷，在夫妻關係中示弱，認可自己的「弱」與「受傷」，並體會先生對婚姻的努力，以及自己願意延續婚姻關係而發展「小女人」溫柔特質，發展出「依靠先生」的面向，夫妻關係從原來擬似母與子的關係軸向增加了「依靠先生」，如同女兒依靠父親的擬似「女與父」關係軸向（圖 5）。

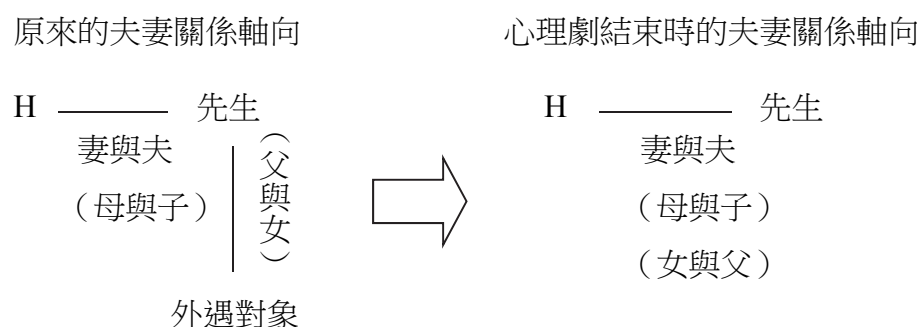


圖 5 H 的夫妻關係結構轉變圖

心理劇結束時，我們可以看見 H 的處境局勢已有所不同，H 的「靠自己」的傾向暫懸，發展「靠先生」的傾向，並在夫妻關係中調動籌畫出一個與先生相互合作「抵制外遇」共同經營婚姻的角色，使整個局勢轉向共同努力經營婚姻的方向發展（圖 6）。

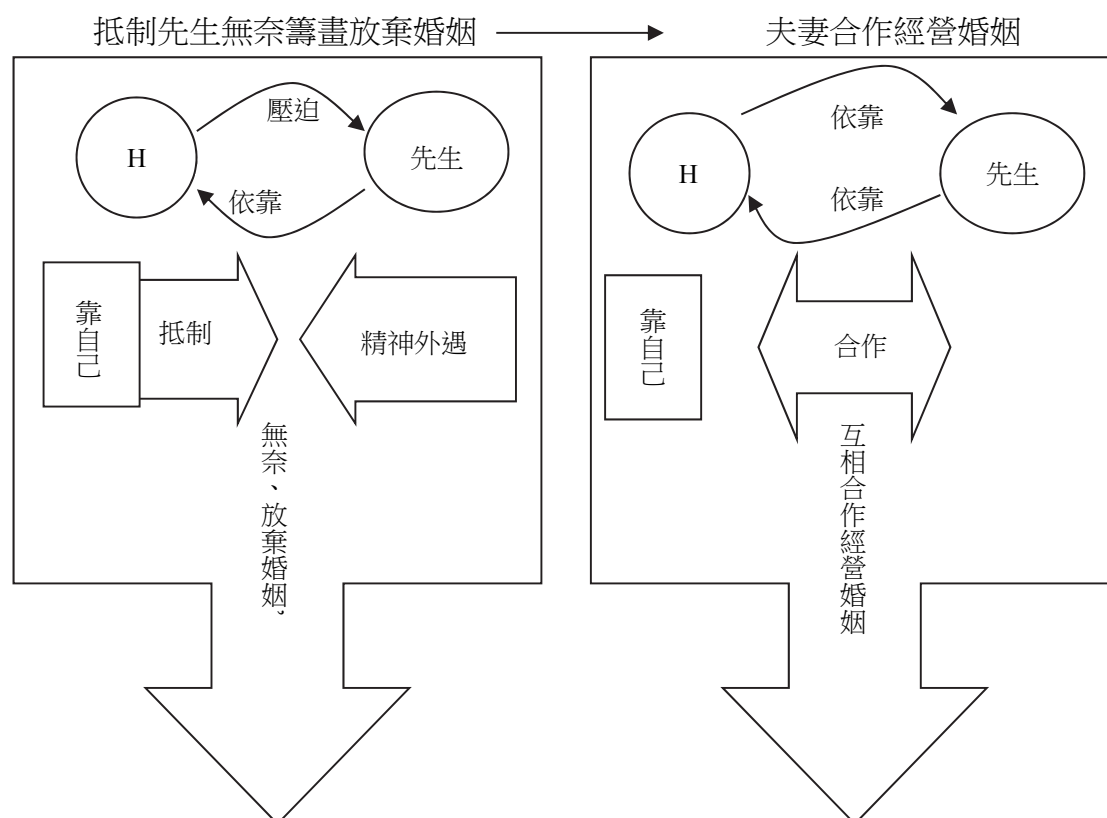


圖 6 H 的處境局勢轉變圖

（三）M 的夫妻衝突困局展現與變動

1. M 從困局到開展新局的歷程

M 的心理劇起始於先生的一張「山苦瓜臉」，使 M 處在「心情不好，但是又要很正向面對孩子」的情緒落差處境中，M 試圖突破與先生之間的受困處境，但因先生迴避而未能成功。接著揭露出 M 困在擔憂「先生與孩子的親子關係」、與「先生的情緒問題」的位置上，但隨後卻也指認出自己受困在「莫須有的擔心」中，也受困在『勸解自己「放下」，但「放不下先生與孩子」』裡，而接著 M 勸解自己「放下」，要信任先生有能力照顧孩子；在試圖拆解困局的過程中，「夫妻相互擔憂的情緒糾結」的處境，同時夫妻相互擔憂對方維持了 M 身上的壓力。接著在先生承諾

照顧孩子下，M 減輕擔憂，進而著手解除「擔心先生與孩子關係」與金錢壓力；並將「先生情緒問題」區分成「擔心太太」與「放不下工作」兩部份，首先，她決定照顧好自己以能減輕先生「擔心太太」的壓力，中止落入夫妻相互擔心的循環；但隨後在面對「放不下工作情緒的先生」時，M 仍「堅持要求先生要快樂」，並接著再度陷入「擔心先生負面情緒」的困局裡；然而，在 M 接納自己「耍任性」，肯定自己已做得很好，並認同「先生可以有情緒」後，畫出幫助先生的界限，並浮現「渡假」可以有效地讓先生放鬆，解決了擔憂「先生工作負面情緒」的壓力，結束了 M 的心理劇。以下為 M 之局的展現與變動：

(1) 困局的揭露-「迴避的先生與擔憂的太太」，困在擔憂「先生的情緒問題」、「先生的親子關係」裡

先生的一張「山苦瓜臉」揭露出 M 受困處在「看到先生這樣自己也變得心情不好，但是又要反過來很正向面對孩子」的情緒落差中。在導演的引導下，M 看見自己擔憂先生及先生與孩子的親子關係「先生的負面情緒不知道是發生了什麼事會讓他這樣子？然後擔心的是待一會兒爸爸跟小孩的互動會不會有問題？」接著，M 在經驗著自己與輔角們再一次演示出一家人的遊戲互動對話時，說出自己的掛心「我就是一直掛心說他（先生/輔角）在想什麼？」揭露出 M 此刻處在擔憂「先生的情緒問題」中；但在與先生的對話後，揭露出 M 陷在對先生困擾的無能協助與擔憂中。而接著，又再度浮出另一個「先生與孩子親子關係不好」的擔心，處在既掛心先生又擔心先生親子關係的位置上。

(2) 「擔憂困局」隱沒與指認

在交換角色自我對話的過程中，M 意識到「會有另外一個聲音跟我講說，其實妳的擔心都是多餘的。」也經驗到自己「習慣性擔心」的存在，隨後並做出「轉移重心」的結論也陳述出目前生活裡已經展開轉移重心的嘗試「我會轉移我的注意力，就說老公回來的時候，至少我跟他會比較有話題聊。」

但在導演接著的詢問下，M 經驗到自己雖然在生活中已找到「轉移重心」的方法，但希望今天的心理劇可以讓自己真的是不再這麼習慣去擔心莫須有的問題。接著，在導演的詢問與核對下，指認出自己一則擔心先生的情緒問題，一則擔心先生與孩子的關係以及「習慣的莫須有的擔心」的存在。

(3) 困局中的困局-困局轉化成身體受困姿態-確認自己受困在「習慣的莫須有的擔心」中，其中包括「擔心老公的情緒問題」及「擔心老公跟孩子關係的問題」

兩個部份。

在導演的引導下，M 將「擔心老公跟孩子關係的聲音」與「擔心老公的情緒問題」轉化為身體受壓的姿態。在導演的要求下，M 經驗著自己背著「擔心老公跟孩子關係的聲音」（輔角）並拖著「擔心老公情緒的聲音」（輔角），約靜默走了一長段時間，「為夫家負債」及家中的經濟壓力浮現。在導演的指示下 M 身體進到被各個壓力壓住的位置中，M 雖感覺不舒服，但卻意識到無法逃離，逃離會增加先生的負面情緒，自己承受先生負面情緒的壓力也會更大。

（4）反覆脫困-「根本傾向」揭露

a. 身體掙脫受困、勸解自己「放下」

接受導演的建議，同意此刻讓自己的身體得到自由，再看看如何面對這一切，趁一空隙身體轉出被壓住的位置，她呵一大口氣講「哈！很舒服。」接著在導演繼續一陣子的跟著 M「哈」氣後，她講「妳的擔心總是勝過於自己，妳從來不好好照顧自己，讓別人擔心妳。」告訴自己「擔心」的多餘及自責令他人擔心，並接著勸解自己放下。

b. 「放不下先生與孩子」的困與解

然而在面對先生的失意與孩子的抱怨，M 仍不由自主地進入安撫者角色，安撫著先生「不要這樣子嘛。沒關係阿，有我陪你，好不好？」及孩子「爸爸沒有不跟你玩，爸爸只是想睡覺，我們關燈睡覺好不好？」但接著在旁觀輔角演出的位置中，察覺先生照顧孩子的能力，她勸阻自己（輔角）「如果妳不在的話阿，他們的關係還是可以很好。」

c. 夫妻相互擔憂的情緒糾結困局，「照顧他人情緒」的根本傾向顯露

在導演的引導下，M 在「擔心先生負面情緒」角色位置裡經驗到自己對先生的擔心，她講「他怎麼那麼憂鬱？只要看到他「鬼剃頭」，就會覺得他的壓力很大。然後他的壓力就會帶給我壓力。其實看你這樣我很難過你知道嗎？」自己確實是因此而擔心先生的情緒。揭露出相對於先生的憂鬱，M 處在受壓中。而進到先生的角色中，與導演的對話中意識到「我悶的是我看到我太太好像總是不快樂。」被太太情緒牽制著。揭示出夫妻皆受對方情緒牽制的關係---太太為先生擔憂，先生為太太的不快樂而感到「悶」。

d. 在先生的角色中體會到願意為太太減輕擔憂的局面—先生承諾照顧孩子拆解太太「擔心先生與孩子關係」困局，太太也檢視經濟壓力可以解除

在導演的要求下，M 向先生揭露家中經濟窘境的壓力，並在進到先生的角色位置裡體會到對太太的理解並且想幫忙。接著先生（M）在旁觀位置裡看見眼前的太太（輔角）總是在「想辦法」，壓力是更大的。面對導演的再次詢問，在先生角色裡的 M 經驗到自己（先生）想幫太太的忙，她講「我想幫她解決。親子關係。我會試著去調整我自己的情緒。」這說明在先生的角色位置裡，M 經驗並理解著先生願意協助並為自己解決問題。

e. 為自己拆解困局、中止落入夫妻相互擔心的糾結困局

接著，對導演的詢問，她意識到先生的情緒問題有一部份是因為擔心自己而起，因此自己若可以照顧好自己，先生的情緒問題會有部份減輕，她講「我會快樂，我會找很多的事情做，你不要擔心我，我也會好好照顧自己。」接著，M 遵從導演的指示，換回自己的角色中，面對「先生擔心 M 部份」（輔角），她經驗到自己是同意自己可以努力照顧好自己，讓先生不擔心自己，中止落入夫妻相互擔心的循環。

f. 困在要求先生「要快樂」的局中再度受困

（a）太太請求先生「不要將情緒帶回家」受阻的局面

面對先生帶回的工作壓力情緒，M 感到生氣但不知如何是好，在導演的支持下，向先生提出「不要將情緒帶回家」的請求「你不要把工作上面那些負面的東西帶回來好不好？」但在先生的迴避下，她再度妥協。

（b）困在「堅持要求先生要快樂」的局中

在導演的核對詢問下，M 同意導演的理解，自己希望先生回家時，可以很陽光、很高興。接著，也同意自己跟先生的關係可以以太太（M）用紅色布環繞先生（輔角）的身體並拉住布的姿態表示，經驗著自己在這一個姿態下，對著先生（輔角）提出自己的期望，她邊拉紅布邊講「你要陽光一點，要快樂一點，不要把工作情緒帶回來嘛，你要很開心的回來，笑一下。」在先生（輔角）反覆拒絕接受 M 的期待要求下，M 仍堅持著想要先生接受自己的期待，持續要求「先生（輔角）可以開心一點」。

在導演的核對下，M 察覺先生返家反應與自己期待的落差，先生希望放鬆「其實我不想要我在外面阿，要對別人這麼禮貌然後要笑臉迎人，對妳還必須要這樣子。而且妳是我的太太，妳希望我對妳很客套嗎？」自己則是期待先生笑臉，並堅持先生「不要把情緒帶回家」著，她講「如果你把你的情緒帶回來，那這樣子對我來講其實是很不公平的。」處在自己對先生的不滿及「不要把負面情緒帶回來」的堅持

要求位置中。

(c) 再度陷入「擔心先生負面情緒」的困局裡

接著，遵循導演的指示，M 進到先生的角色位置裡，面對太太（輔角）的要求與期望，M 經驗到自己（先生）願意接受，但也理解著自己（先生）並非敷衍太太（輔角），她講「我知道說她希望我早點回來。但是她又不希望我把負面情緒帶回來。那其實我也沒怎樣阿，我只是臉很不好看而已阿。」M 回到自己作為太太的角色，她經驗到自己的不同意，不相信先生沒負面情緒，並再度進到受先生情緒牽制的位置裡。

g. 與先生情緒分界脫離受困

(a) 先生可以有情緒，太太畫出幫助先生的界限

接著，M 面對導演的提問，她同意「先生是可以有情緒、可以有快樂的時候。」接著，M 浮現經驗裡的先生，她講「嗯，他本來就是一個悶悶的人。」面對導演的詢問，她想到先生是有快樂的時候，她講「就比如說我們去度假的時候，他最快樂。」接著，面對導演的接續詢問與核對下，M 接著經驗到自己同意導演的理解，自己去鬧先生可以讓先生感到快樂，但也要看當時自己的情況，她講「就那天晚上如果說真的是他是，但是先決條件是那天是真的是我心情好。」也意識到自己的「不在」給出先生與孩子建立關係的空間。

(b) 接納自己「耍任性」，解決「先生工作負面情緒」的問題

接著，M 遵從導演的指示站到一旁，看著輔角們演出自己與先生的對話，一段時間後，面對導演的詢問，她經驗到自己可以接受的是自己要一下任性不管先生及孩子，她講「可以接受耍一下任性啊。如果老公不那麼擔心我，我的部分處理好自己的情緒的話，他的負擔就可以少。」接著，在導演的詢問下，面對著先生因為工作壓力還是會把情緒帶回家的部分，浮現想與「工作壓力帶來的負面情緒」（輔角）對話「嗯，妳要試著自己去放手。那我們就規畫去度假的時間」為自己提出建議解除壓力，移除原有的「擔心先生情緒問題」的壓力。

(5) 太太調整應對先生的姿態，開啟新局

在導演的要求下，她看著自己（輔角）講「那很多事情都可以有方法，只要一步一步來，就壓力就不會那麼大。」安撫著自己也提出建議。也在角色交換後呈現對自己建議的同意與遵從，她講「就是我相信我自己，我相信我們的關係會改善，不要過於急躁，處理情緒比處理事情還要重要，處理好自己的情緒。」持續安撫自

己並給自己（輔角）解決的建議。

接著，M 同意導演的理解與核對，要先處理好自己的情緒，她同意導演的評估，這會是自己跟先生的一個歷練，結束她的心理劇。

2. M 所呈現從困局到開啟新局之綜合討論

綜合上述過程，M 所呈現從困局到開啟新局之歷程圖如圖 7：

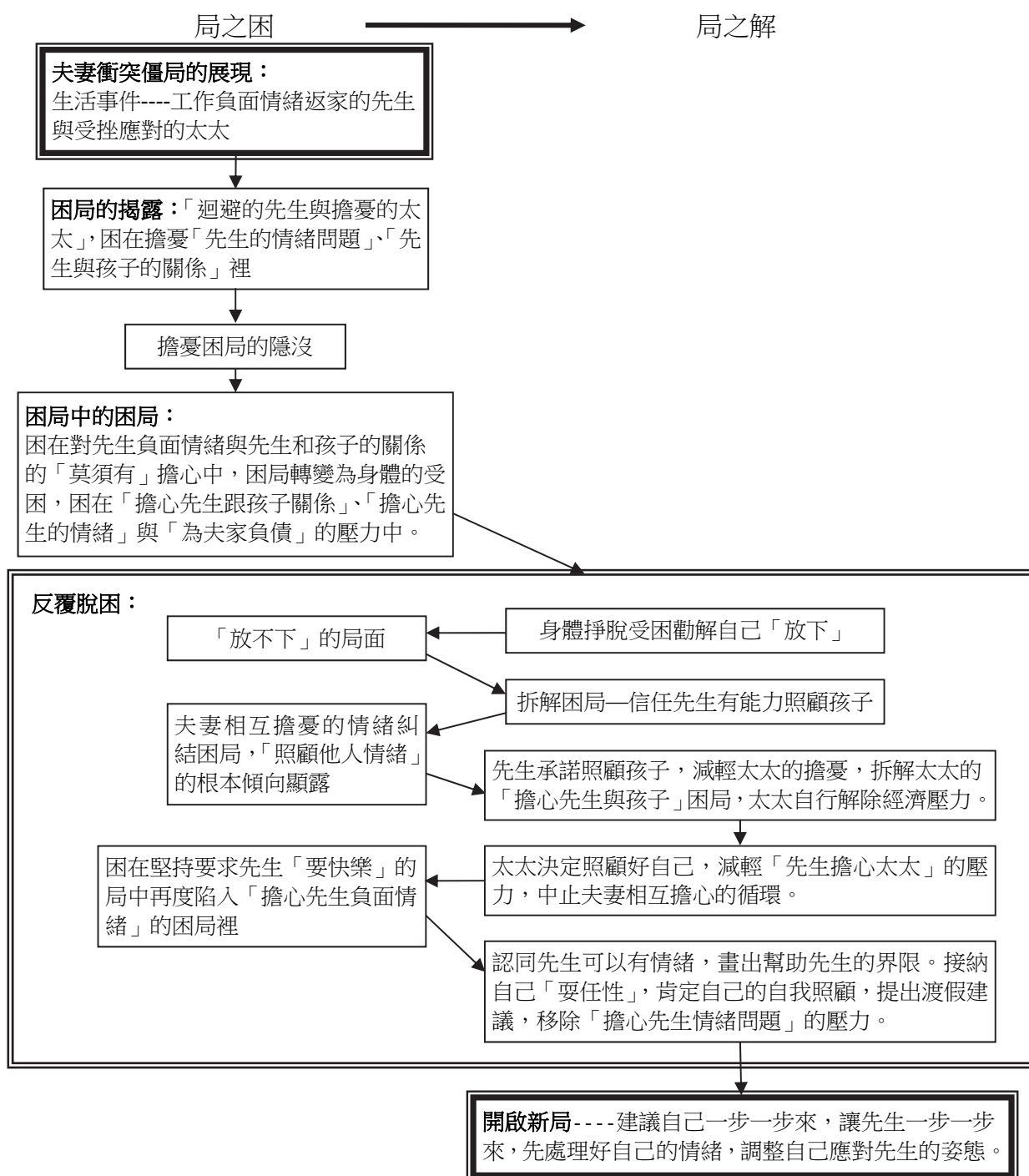


圖 7 M 從困局到開啟新局之歷程圖

2. M 所呈現從困局到開啟新局之綜合討論

M 的心理劇歷程勾連出「照顧他人情緒」的根本傾向，但遭逢與先生的親密關係中，先生所帶入的工作壓力與親子關係問題的無法解決，及與先生之間「我擔心你，你擔心我」的「循環式」的情緒糾結，強化 M 的「擔憂」而受困，原來「照顧他人情緒」傾向在婚姻中衍生困局。

在 M 指認出「照顧他人情緒」根本傾向的失功能結果後，呈現轉向照顧好自己並信任先生的解決問題能力，中止夫妻相互擔憂的循環，也突破各困局，夫妻關係從原來妻子照顧先生情緒疑似母與子、以及夫妻間無情緒分界疑似自己與自己（情緒與先生分不開）的關係，在接受「先生也可以有情緒」並接受自己的「耍任性」，畫出夫妻情緒界限的局面，關係軸向如圖 8。

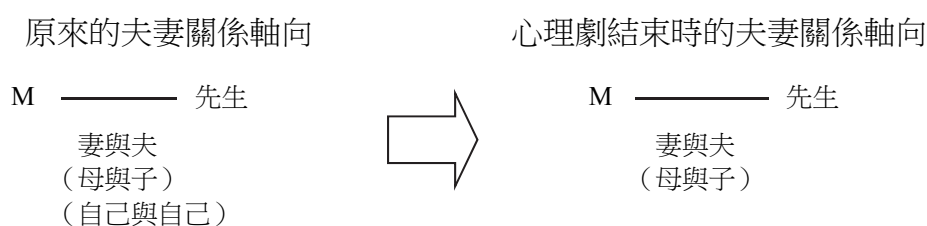


圖 8 M 的夫妻關係結構轉變圖

換言之，在維持「照顧者」的傾向下，但將其中「照顧他人情緒」的傾向轉為「照顧自己情緒」的傾向，使得「照顧者」的傾向可以延續發展，也使夫妻情緒糾結的關係中止。M 原來的處境局勢呈現的是她帶著「照顧他人情緒」的傾向，在夫妻關係中，置身在負責「照顧先生情緒」、「先生與孩子關係」的狀態裡，但先生總是帶著負面情緒返家，使得 M 總是不斷地被捲入先生的負面情緒，而感到痛苦，整個局勢朝向 M 因無法解除先生的苦惱而身陷苦惱的方向發展；然而，心理劇結束時，M 的「照顧他人情緒」傾向還置於照顧自己的情緒，以先照顧好自己再規畫減輕先生負面情緒的有效「渡假」作法，局勢朝向夫妻情緒分界不再掉入相互擔憂的情緒循環困局（圖 9）。

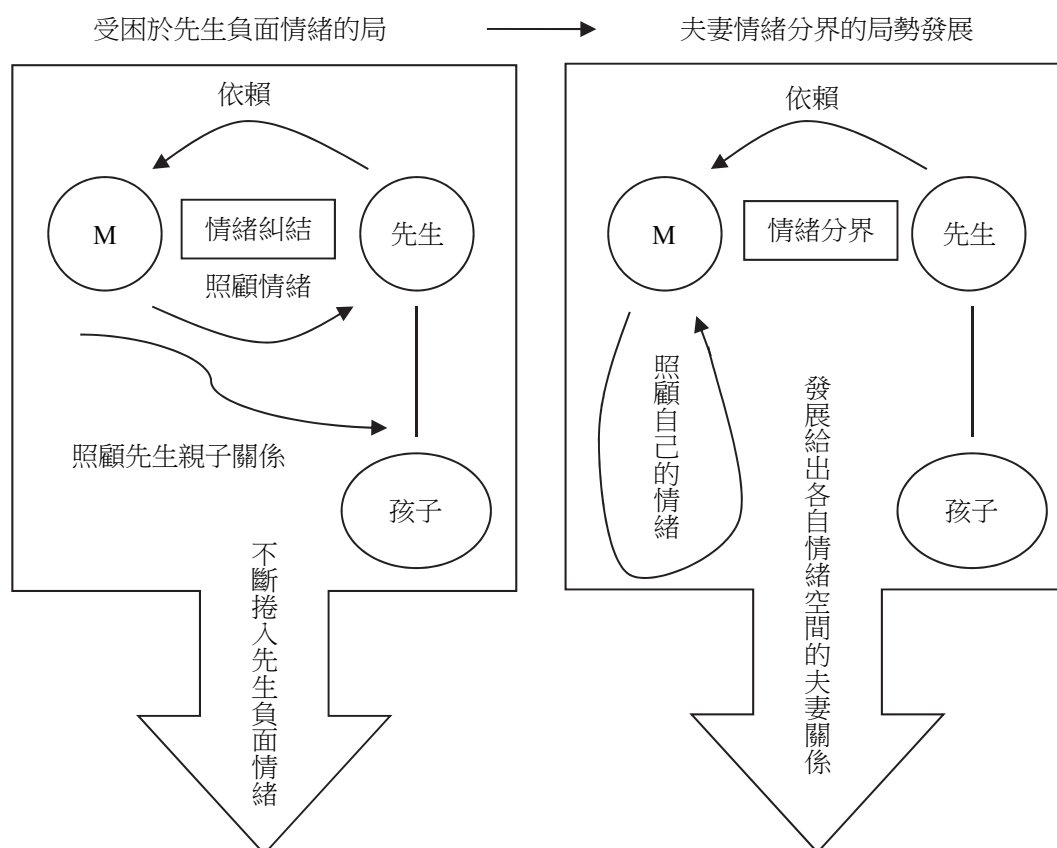


圖9 M的處境局勢轉變圖

二、主角困局變動之綜合分析

綜觀三位參與主角在夫妻衝突中所呈現的局勢變動，從衝突僵局的展現到脫困解決，呈現出意識流展現的時間序，在進入反覆脫困的過程中時，「際遇感」隨之生發彙集，A 對失落母親照顧的經驗而痛哭「妳真的是我在這世界上最愛最愛的人，可是現在真的沒辦法，妳不是屬於我的了！」H 為先生二度精神外遇的受挫無奈並籌畫未來獨自的生活的惆悵「很多東西我們就不要再太過於強求。對，因為我已經準備好，哪天就算我只有我自己要去面對後面的日子，其實我都做好準備了。」M 為無法幫助先生解除工作壓力的負面情緒而難過啜泣「他怎麼那麼憂鬱？只要看到他「鬼剃頭」，其實看你這樣我很難過你知道嗎？」並在接著的探究下，揭示出主角們生存的「根本傾向」，A 說「他（先生）是我的依靠。好像只剩下他可以全心全意對我。我媽媽沒辦法像以前那樣子，有時候我也會很渴望她（媽媽）能夠給我，關心到我，啊但是很明顯的她沒辦法。」揭示出「依靠他人」的根本傾向，H 說「對，即使在外面遇到挫折也從來不會回去講。難過什麼？我們就沒有辦法像

一般正常的孩子那樣，對。所以才會造就我什麼東西都得靠自己呀！」揭示出「靠自己」根本傾向以及 M 說「因為我覺得，我要去幫他解除他的不好的負面的情緒，所以他才會有開心的情緒去面對他。」揭示出「照顧他人情緒」的根本傾向等。隨之，在各自的心理空間中，A 經驗到母親依舊的疼愛、H 經驗到自己對先生依舊有愛以及 M 體會愛自己便是愛先生，在接觸「愛」的渴望與他者的連繫後，「根本傾向」出現調動與轉置，主角們脫離夫妻衝突的困擾局面，鋪排出新的夫妻關係結構，並開展新的局面（圖 10）。

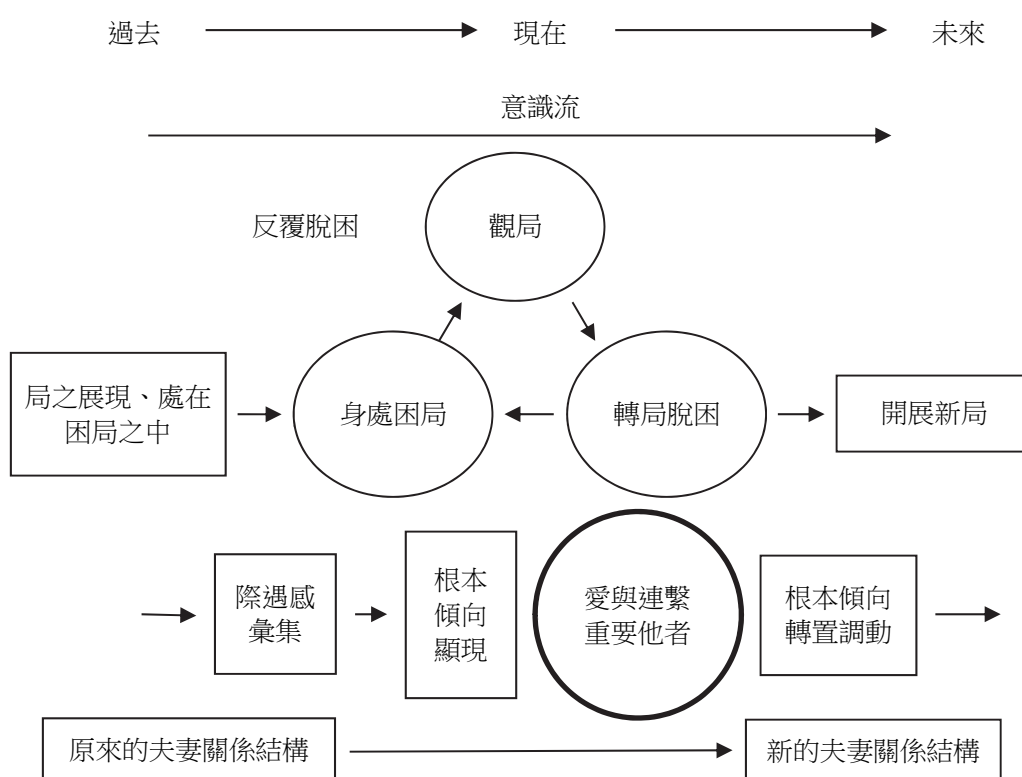


圖 10 轉局脫困進程圖

伍、討論與建議

一、心理劇框架下性別處境展現與變動的相關意涵

（一）「根本傾向」調動與轉置改變了夫妻衝突困擾處境

現象學的核心「意向性」，指出我們的每一個意識動作，每一個經驗活動，都是具有指向性的（intentional），意向即指我們與事物之間的意識關係（李維倫，2004）。A、H、M 以她們原本的「根本傾向」，應對著婚姻中的困擾，在「根本

傾向」「受阻」無法解決夫妻衝突困擾後，在指認自己的渴望「被愛」及「愛人」的狀態下，主角們調整了自己「根本傾向」，而改變了處境。說明主角在婚姻中的處境因著指認自己的存在樣貌「根本傾向」、「被愛與愛人」後轉向而改變。張正鵬（2019）研究指出「渴望」是心理劇主角突破困局的動力；而王璧華（2015）的研究指出女同性戀基督徒主角在發現「我是上帝所在、所看重的兒女」核心身分後，重啟被阻斷的自發性與創造性；吳欣燁（2012）從詮釋現象學的觀點看夫妻衝突歷程的研究指出，夫妻衝突的背後來自對「愛」的渴求。本研究發現指認「被愛與愛人」並「重新連繫重要他者」是心理劇治療中，女性主角夫妻衝突困局的重要轉折點，而此一轉折點促發「根本傾向」調動與轉置，也開展出新局。

（二）夫妻關係結構轉變

洪妤婷（2010）指出妻在衝突中逐漸覺察關係與自身的狀態，反思後與先生敞開心胸交談而達成共識的脈絡歷程。劉惠琴（1999/2003）個體在衝突中必須能覺察到自我與婚姻角色間的矛盾，創造夫妻關係轉化的可能性。本研究發現困局變動歷程中，亦呈現出女性主角覺察關係與自身狀態的脈絡，呼應在夫妻衝突困擾主題的諮商治療中，「覺察自己」的重要性；此外，「根本傾向」的調動與轉置後，夫妻關係軸向產生變化，A 擬似屬下與上司的關係軸向消失，增加擬似母與子的關係軸向；H 增加擬似女與父的關係軸向，M 擬似自己與自己的夫妻無情緒分界的關係軸向消失等等；展現出夫妻關係結構的變化，揭示出心理劇在處理女性夫妻衝突困擾主題時，呈現出困局解決與夫妻關係結構改變的二重性。

（三）困在先生的受困處境裡

研究結果中，呈現出主角困在先生的受困處境現象，A 困在先生的喪父憂鬱裡，H 困在先生的不得不為家庭品質而犧牲自己對太太期望的處境裡，M 則是困在先生帶回家的負面情緒中；呈現出妻子的受困勾連出丈夫的受困，指明夫妻相互牽連的關係，同時，也呈現出主角在丈夫角色中理解妻子處境的重要轉折，當妻子在丈夫角色中體會到丈夫對自己的理解與愛，妻子的困局也產生變化。這說明進行夫妻衝突議題諮商或治療時，夫妻對偶連結概念的實務重要性。

（四）心理劇與性別處境

女性主義一向鼓勵人透過覺察性別處境來改變自己的困境，而心理劇中雖未特別依循女性主義的準則來規劃治療路徑，但卻有異曲同工之妙。這是否指出，在心理劇的架構之下，性別處境自然被照見，而循著主角意識流與行動演出，關係中「愛」

的渴望，在層層探究下應對夫妻關係的多重性，也帶領出問題的解答。因此，回到心理劇與性別處境的命題上，可以進一步關注的是，為何心理劇可以讓主角的「性別處境」自然照見？與文化的關聯性值得回到心理劇的理論與技巧層面進一步考察。

二、展現「社會傳承」與「角色學習」意涵

前述文獻中提及，角色理論是心理劇的主要概念，心理劇以「角色」來說明其人格形成之理論，嬰兒透過與母親的互動，內化、認同、模仿、投射及轉移等方式，學習已存在文化承傳中的角色規範與情感經驗。而本研究結果發現，所謂的社會傳承在本研究中，呈現出在互動中形成的樣貌，如 A 幼年在母親的疼愛照顧下，形成「受照顧者」的角色，但遭逢先生的強勢壓迫下，在其心理劇中生發「反制者」角色，遭逢先生的不安全感下，生發「照顧者」的角色；H 幼年在母親的重男輕女下，形成「靠自己」角色，但遭逢先生的精神外遇與需要，在其心理劇中生發「靠他人」角色，倚靠先生；M 則是在遭逢無法解除先生負面情緒下，看見自己的「照顧他人情緒」的角色的無用，並在其心理劇中生發「照顧自己情緒」的角色，與先生情緒分化的角色；這說明，社會文化的傳承透過人與人之間互動的姿態而傳承，傳統女者「弱勢」的色彩，在 A 的生活中延續了持續的「弱」，但在 H 的生活中卻是反動的「強」，是某種「找位置」、在其生活世界中尋得一生存的自我姿態位置的作為，這或可補充社會傳承概念的些許內涵。

三、建議

本研究在暫懸置心理劇為背景下，探究主角改變歷程而獲致結果，在明晰改變歷程後，下一個提問將是「心理劇如何促成此一改變？」而研究過程初步發現，主角意識流的轉換，部分與技巧有關，部分與導演的話語有關，而「身體行動」特性以及與現象學的可能勾連，導演的置身所在以及以「局」為單位等研究，將能更瞭解心理劇的理論與實務應用，有益於教育或訓練上的運用推廣。

參考文獻

- 王行（1989）。從 Moreno 角色理論談心理劇的治療理念。*東吳政治社會學報*，13，439-448。
- 王璧華（2015）。女同性戀者在基督教信仰中追求自我認同的經驗歷程-以心理劇歷程分析為例。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 利翠珊（1995）。夫妻互動歷程之探討：以台北地區年輕夫妻為例的一項初探性研究。*本土心理學研究*，4，260-321。
- 李良哲（1995）。婚姻衝突因應行為決定因素歷程模式之驗證研究。行政院國家科學委員會補助專題研究報告。（報告編號：NSC84-2413-H004-010）。
- 李良哲（1996）。大台北地區已婚者婚姻衝突因應行為之年齡與性別差異研究。*教育與心理研究*，19，169-195。
- 李維倫（2004）。以置身所在作為心理學研究的目標現象及其相關之方法論。*應用心理研究*，22，157-200。
- 李維倫（譯）（2004）。*現象學十四講*（原作者：R. Sokolowski）。臺北市：心靈工坊。（原著出版年：2000）
- 李維倫（2007）。心理治療的倫理現場：說話作為倫理照顧技術之探討。「本土心理與文化療癒研究」第三屆研習營。臺北：中央研究院民族研究所。
- 李維倫（2010）。現象學取向的實務能力--臨近當事人的局與勢以發現療癒可能性。「現象學取向的實務能力」工作坊手冊。彰化師範大學輔導與諮商學系主辦。
- 李維倫、賴憶嫻（2008）。以文本為對象的現象學方法論：反思 Giorgi 的經驗描述分析。發表於 2008 政大「理論與實務」現象學會議。臺北：政治大學。
- 吳欣燁（2012）。從詮釋現象學的觀點看夫妻衝突歷程。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 林明文（1992）。心理劇的導演決策歷程與主角的改變----一個心理劇團體的個案研究。臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，臺北。
- 洪好婷（2010）。夫妻治療中妻子衝突經驗歷程：一個詮釋現象學取向的研究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 徐臨嘉（1993）。悲怨的詮釋學研究—以一個離婚的中國婦女為例。國立臺灣大學心理研究所碩士論文，未出版，臺北。

- 陳真誼（2019）。心理劇主角受苦困局展開歷程之研究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 張介貞（1987）。已婚婦女就業與否、家庭型態、生命週期三者與壓力的關係。國立政治大學心理研究所碩士論文，臺北。
- 張正鵬（2019）。心理劇主角經驗受苦困局之詮釋現象學探究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 張莉莉（2002）。性侵害倖存少女心理劇治療歷程與結果之個案研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，臺北。
- 張嘉芳（2015）。心理劇中主角角色整合經驗歷程分析研究。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 游明麟（2007）。心理劇對情緒失落成人轉化學習之研究。國立臺灣師範大學社會教育研究所博士論文，未出版，臺北。
- 游淑瑜、游明麟（2009）。心理劇治療的人格理論--角色理論及重要概念。**輔導季刊**，45，50-59。
- 黃創華（2005）。心理劇導劇歷程之詮釋研究。高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，高雄。
- 趙如錦（2000）。心理劇的歷程研究---三個心理劇個案研究。臺灣師範大學教育心理與輔導研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 劉辰宇（2018）。心理劇主角受苦困局經驗轉化歷程。臺北市立大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。
- 劉惠琴（1999）。從辨證的歷程觀點看夫妻衝突。**本土心理學研究**，11（6），152-202。
- 劉惠琴（2003）。夫妻衝突調適歷程的測量。**中華心理衛生學刊**，16（1），23-50。
- 蘇芊玲、蕭昭君主編（2005）。大年初一回娘家。臺北：女書文化。
- Goldman, E. E., & Morrison, D. S. (1984). *Psychodrama: Experience and Process*. USA: Kendall / Hurt Publishing Company.
- Hollander, C. E. (2002). A Process for Psychodrama Training: The Hollander Psychodraman Curve. *International Journal of Action Methods*, 54(4), 147-157.
- Kipper, D.A. (1986). *Psychotherapy Through Clinical Role Playing*. N.K.: Brunner / Mazel, Inc.
- Kline, G.H., Pleasant, N.D., Whitton, S.W., & Markman, H.J. (2006). Understanding

couple conflict. In A.L. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. (pp 445-462). New York : Cambridge University Press.

Moreno, J.L. (1946/1985). *Psychodrama*, Vol.1.(4thEd.), New York: Beacon House.

The Performances and Changes of Women's Predicaments Caused by the Conflicts Between Husband and Wife: A Case Study on the Psychodrama Process

Hsiu-Lin Kao

National Taitung Junior College General Education Center

ABSTRACT

The purpose of this study of psychodrama therapy was to analyze females' struggle and their coping and changing processes in conflicts with their husbands. Three married females who had been experiencing couple conflicts for more than three months participated in the study. Their personal psychodrama sessions were recorded and transcribed verbatim. The method of conversation analysis was applied to make the phenomenological reduction on the transcripts. The results indicated that the change processes of the three protagonists' predicaments in psychodrama could be represented in three phases: (a) unfolding of personal predicaments, (b) getting out of trouble repeatedly, and (c) a process of creating a new situation. The changes included four dimensions: (a) the temporal order perceived in the stream of consciousness, (b) the fundamental tendency acquired from state-of-mind, (c) the new situation created from getting in and out of the predicament, (d) the structural change of couple relationship. These explained how protagonists got out of the predicaments to create a new situation after they became aware of their state-of-mind and shifted the fundamental tendency. Based on the results of the study, suggestions were provided.

Keywords: couple conflict, hermeneutic phenomenology, psychodrama, predicament,

