

# 心理劇主角經驗受苦困局之詮釋現象學探究

張正鵬

臺北市立大學  
心理與諮商學系

游淑瑜\*

臺北市立大學  
心理與諮商學系

## 摘 要

本研究旨在了解心理劇主角在心理劇中經驗受苦困局的「經驗歷程」以及主角的「置身經驗結構」。研究對象皆為心理劇訓練團體中具有主角經驗之成員，研究者訪談三位主角並將其經驗撰寫為經驗描述文為後續研究文本。研究者根據李維倫與賴憶嫻（2009）所提出的現象學分析步驟作為研究方法構成心理劇主角經驗受苦困局之置身結構。本研究歸納出八個心理劇主角經驗受苦困局的普遍經驗分別為：(1)產生面對困局時的痛苦情緒；(2)覺察情緒之下的意涵；(3)受苦困局；(4)離開受苦困局，生發新的想法或感覺；(5)再度落入受苦困局；(6)卡在現實處境不如期待處境的想法中；(7)感受或是想法轉化；(8)與內在受困的自己和解。普遍結構圖呈現出一個「心理劇主角追尋的過程數度落入受苦困局的圖像」，另外本研究也發現「促使主角追尋轉化的內在動力-渴望」。

**關鍵詞：**心理劇、主角、受苦困局、詮釋現象學、置身所在

---

通訊作者：游淑瑜

通訊地址：10048臺北市中正區愛國西路一號 心理與諮商學系

電子郵件：youshuyu100@gmail.com

收稿：2019年10月31日；接受：2018年12月24日

本研究獲科技部補助（計畫編號：MOST 105-2410-H-845-004），謹此致謝

## 壹、緒論

### 一、研究動機與目的

在研究所中選修了「心理劇治療研究」課程，有了親自扮演主角的機會，在心理劇的過程中，導演一一具象化那些在我心中內化而來的負向自我內言，在與他們對話的過程中彷彿讓我重新回憶起過去的痛苦經驗，我的情緒也跟著來到高峰並宣洩而出。而隨著治療歷程的推進，我也看到這些負向聲音如何形成一個「局」困住現在的我，在導演的引導下，我嘗試掙脫這樣的困局，當下的我其實很猶豫，不確定在心理劇中掙脫這個「局」對現實生活的我有何幫助？但神奇的是在心理劇結束後的幾天，我感受到自己的負向情緒明顯降低很多，也開始讓我好奇究竟其他的主角在心理劇中展開自身的受苦困局時，背後的經驗為何？究竟是什麼因子對他們造成療效？

然而「局」之概念為近年李維倫（2010）為符合華人親近性所提出，用以稱呼人存於世與周遭人事物相互涉入的狀態，國外目前並無關於心理劇中「置身所在」或是「受苦困局」的相關研究，筆者在回顧國外的心理劇歷程研究相關文獻發現，Hollander（2002）、Glodman 與 Morrison（1984）、Schramski（1978）和 Kipper（1986）的研究皆對心理劇的演劇進行流程以及導演如何推動心理劇進行有詳盡的探討，可惜的是這些研究均缺乏關注於心理劇主角個人的經驗歷程以及主角在展現其受苦困局時主角的內在經驗為何。

而「局」一概念雖為國內學者李維倫（2010）所提出，但是目前國內仍少有研究將此一概念用於心理劇研究中，高琇鈴（2011）研究女性在夫妻衝突中受苦困局的展現與變動，其研究結果向我們展現出抱持夫妻議題的女性在心理劇中如何逐漸展開其日常生活遭遇到的受苦困局，而劉宸宇（2018）的研究描述了當導演透過具象化技術在心理劇中展現出主角的受苦困局後，主角於心理劇中走過受苦困局的轉化經驗，但是兩者同樣是著重於心理劇中受苦困局的歷程走勢，無法進一步得知主角在心理劇歷程中所經歷的個人經驗為何？主角如何經驗其受苦困局？因此根據上述研究動機，本研究目的包括：

一、了解心理劇主角在心理劇中「經驗受苦困局」過程的經驗歷程。

二、了解心理劇主角在心理劇中「經驗受苦困局」過程的「置身經驗結構」。

根據以上的研究目的，本研究擬探討以下問題：

- 一、主角在心理劇中「經驗受苦困局」過程的經驗歷程為何？
- 二、主角在心理劇中「經驗受苦困局」過程的「置身經驗結構」為何？

## 貳、文獻探討

### 一、受苦經驗之概念

所謂受苦經驗並不單純是肉體上的疼痛，更多源自於個體心理上知覺到的痛苦，Egnew（2005）認為受苦本質上是人類主觀經驗到的不愉快經驗，其中可能會包含肉體上的疼痛，卻又不僅於此，受苦經驗使人疏離社會以及自我，甚至危及到人本身的意義感。因此，受苦即是個體幸福感的斷裂，此一經驗將會衝擊個體的信念以及對生命的看法（Person, 1998）。

心理學個個學派均有一套對於人類為何會產生受苦經驗的看法，若從現象學的角度出發則會發現人其實身處在一個巨大的處境中，這個處境包含物理環境以及社會因素也就是人與人之間的關係（Nolt, 2004）。李維倫（2004a）最初以「置身所在」來形容人與其周遭的人事物相互關聯的涉入狀態，以及他「傾向」抱持什麼樣的模式與周遭的人事物互動，此一互動模式在現象學中被稱為「籌畫」，而後李維倫（2010）因華人文化之親近性改以「局」之一詞稱呼置身所在這一概念。

盧怡任與劉淑慧（2013）的研究中即是採用存在現象學的觀點理解受苦經驗，其研究發現受苦經驗有一共同特徵，人經常抱持著舊有的籌畫，也就是抱持著過往與外界互動的方式來因應現在的處境，但顯然無法達到他所預期的處境，換句話說，人執著於過去習慣的老方法與期待，而非開展出能夠因應當下環境，具有創造力的新方式來應對現實生活。當人的理想情境無法達成，又拒絕接受現實情境時，受苦因而產生。余德慧等人（2004）也有相似的看法，他們認為人在陷入受苦處境時，其原本習慣的功利性迴路，也就是原本習慣的處事模式，會因為關係的碎片化或是價值感的喪失而失去原有的功能，人無法再用這種方式得到他所希冀的，致使人陷入了茫然中。李維倫（2004b）對於受苦處境有一個相當精闢的形容，他認為受苦處境是一種人從預期的情境（A）落入現在狀態（B）所造成的「掉落感」（sense of being expelled）以及努力重返卻受到阻礙。

上述的學者們都提出共通的觀點，當人掉落到一個受苦的情境時，很常經驗到原先所堅持的模式或信念失去效用，若是緊握著這些慣用模式不放，反而會經驗更多的受苦與掉落感，此時人彷彿深陷於難以掙脫的困局之中，高琇鈴（2011）則在其研究中進一步將受苦困局定義為人因為受困在其處境中，而感到無可為之、無法有作為的狀態。

## 二、心理劇中的受苦困局概念

Moreno（1953）認為人總是置身於處境（situation）之中，在這處境之中，個體與周遭對他具有意義的人事物互動，經驗到一切的需求以及渴望。因此 Moreno 認為受苦經驗的產生來自於個體的社會原子圖產生改變，也就是個體的處境發生變動，個體的生活中開始發生他所無法因應的非預期事件，個體可能是離開舊有的原子圖或進入新的原子圖中，例如搬家，個體必須離開他熟悉的角色跟原子圖中的成員。此外個體也可能面臨經濟、心理因素的變動，對個體的心理健康造成影響，尤其是在個體受制於文化傳承的時候。

Moreno（1953）認為人在出生時內化主要照顧者的互動方式，因而習得社會規範，此為文化傳承，但文化傳承有時像是把雙面刃，它有時能促進個體有自發性的因應新的處境，但是當個體固著在某些文化傳承的觀念上時，個體就會失去自發性，其與他人的互動就會卡在一種僵化、不適應的角色關係型態中，除了造成人際問題外，也可能使個體卡在未解決的認知或情緒衝突中。

經上述文獻不難發現心理劇中的社會原子圖近似於現象學中的置身所在之概念，兩者均是在描述個體所身處在某個處境中，與周遭環境的交互作用。另外心理劇與現象學也都不約而同的認為僵化的文化傳承、舊有不適應的籌畫是造成個體陷入困局的原因。

而在進行心理劇的過程中則能於幫助個體發展其自發性，使主角以對「當下的情境做充分反應」、「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」（游淑瑜、李維倫，2012）。

心理劇能夠讓主角在舞台上呈現出他在生活上所遭遇到的困境，例如與上司、女兒之間的關係，或是對死亡的恐懼（陳鏡如譯，2002）。Moreno（1946）以起源地（locus nascendi）、母性基質（matrix）、起源狀態（status nascendi）來描述某個狀況發生時周圍的狀況，包括：時間、地點、人物……等等，導演則會在心理劇的

場景中擴充起源狀態，並協助主角回到過去的受苦的情境中。

高琇鈴（2011）認為心理劇的治療方式與戲劇演出相似，主角能在舞台上透過擺放道具以及與輔角互動，將主角感到困擾相關聯的人、事、物以及感受呈現出來，使困擾的情境於舞台上展現開，猶如主角在心理劇當中便置身所在於其困擾的情境中，主角透過設景的過程中，展現出他在困擾情境中遭遇到的經驗，透過主角一邊敘述，一邊擺放景物，其受苦困局儼然躍於舞台之上，具體呈現。

心理劇藉由佈景中看見主角過去、現在以及未來可能的模式，在此刻協助主角看見問題的根本，進而解決它。心理劇所追求的自發性（spontaneity），目的就是使主角能夠丟掉老劇本，亦即主角舊有面對困境時的籌畫、模式，更有創造力的回應環境（陳鏡如譯，2002）。而心理劇正是一個可以讓主角暫時停止他的老劇本的環境，也提供一個機會讓主角審視自己的老劇本，了解自己一直緊抓著這個劇本的原因，經此主角便有機會重新選擇其他的劇本（胡嘉琪、程小蘋、洪千惠、吳錦鳳、鄒繼礎、夏敏譯，2002；陳鏡如譯，2002）。由此可見，心理劇不僅展現了主角的受苦困局，更展示了主角在處境中的使用的籌畫，使主角可以進一步覺察他舊有的籌畫已無法適用於目前的情境。

高琇鈴（2011）指出心理劇做為眾多心理治療的取向之一，其所追求的必然是幫助人達到改變，因此當心理劇中展現出主角的受苦困局後，導演的目標則是協助主角脫離受苦困局。

綜上所述我們不難看出心理劇中的社會原子圖之概念與現象學的置身所在概念是雷同的，兩者均是描述個體如何與周遭環境交互作用，在心理劇中透過設景，可以還原主角在外界受苦時的人、事、時、地、物，彷彿重現了主角的受苦困局一般，在主角與其他角色互動的過程中，我們也可以看出他慣用無效的籌畫，在心理劇中被稱之為老劇本，可能正是因為抱持著這樣無效的老劇本，使主角不但為局勢所制，也如作繭自縛。

由此可見心理劇與現象學的概念相當契合，心理劇得以幫主角看見自身與局勢的交互作用，協助主角掙脫困局，而從研究的角度，現象學則能適切的分析心理劇中的主角在經驗其受苦困局時，其置身所在的推演歷程。故本研究採取詮釋現象學作為研究方法。

## 參、方法

### 一、研究取向

本研究是以心理劇成員經歷其受苦經驗的生成與轉化的過程中，其置身所在為研究對象。所採用的是李維倫（2004a）所提出的置身所在概念，研究取向為詮釋現象學，並以李維倫與賴憶嫻（2009）所提出的以經驗描述為分析對象之分析步驟做為資料分析方法。

Heidegger（1962）提出在世存有（Being-in-the-world）的概念。意指人類總是存在於關係之中，與生活周遭的人事物形成種種關係上的聯結，而人與周遭事物聯結的型態與活動則展現了其存於世的籌畫，人總是置身（situated）在關係中，構成一種涉入狀態（involvement），所以 Heidegger 得出「人在關係中理解」的結論。李維倫（2004a）將這種人與其他人事物的涉入狀態稱為置身所在（situatedness）。因此，如果想去了解一個人的心理處境，則去了解此人在某一情境下所置身在其中（being situated in）的相涉關係整體（a related whole）將會成為研究的主要目標，去了解人在生活中與他人、用具的涉入狀態，人在情境中如何與事物遭逢，並產生理解以及行動，也就是去照亮一個人的置身所在。李維倫（2004a）以 Heidegger 對於語言的探討作為探究置身所在研究的基礎，Heidegger 認為語言並不單純只是人類所表達出的產物而已，語言更是勾連著事物展現出人的相涉關係，也代表展現出一個人的置身所在，反映出人們涉入某些情境中的感受、認知以及行為，所以 Heidegger 認為語言是「人們寓居的地帶（the region of human dwelling）」，Heidegger 指出「人們將與有著共同關心的其他人在一起，比鄰而居，相互交談」，在此一過程中，人們從語言中看出彼此的存在樣態，進一步生發出有新意的論述，並且帶出一個新的地帶，使曾經模糊、晦澀的逐漸轉化為清晰明白，由此可見如果要透過詮釋現象學研究人的置身所在，其中不可或缺的條件便是集體的（collective）參與以及有新意的論述（innovative discourse）。由此可見，詮釋現象學研究所需要的素材即是語句（utterances），而且此一語句必須是研究對象在其某一個生活場景或是情境所展現出來的日常談話，這些語句隱隱代表著說話者如何去理解他的經驗，同時使我們能透過語言去了解他的置身所在。而其分析步驟為將日常的對話透過錄音機記錄下來，並進一步謄寫內容，如此一來，從交談中獲得的生活事件（event）便轉化成了文本（text），其目的並非是要去達到話語中所提到的事實場所，而是去描述

文本所展現出來的存在樣態。當語言被謄錄下來時，其內容將不再只是說話者的心理內在或是當時的場所環境，透過文本，將展露出說話者寓居於世的整體籌畫，也因此符合對置身所在的解析。

## 二、研究參與者

### （一）心理劇訓練團成員及主角

本研究透過網路招募對心理劇有興趣者作為研究團體成員，透過面試澄清研究團體之目標以及進行方式，並基於研究倫理篩選出適合之成員，團體成員均符合下列資格：

1. 不需有心理劇經驗，但希望透過心理劇進行個人的自我成長。
2. 沒有精神疾病者，身心一切正常，但具有人際困擾者。
3. 大學畢業，年齡在 35 歲前，未婚。
4. 了解這是一個研究團體，會被邀請撰寫經驗描述文，或接受訪談，有些資料可能會被重新整理寫成研究報告。
5. 同意整場導劇過程進行錄影及錄音者。

最後有 13 位成員加入本研究團體，而每次團體均會在暖身過後選出一名最有意願擔任主角的人成為該次團體的主角，其餘成員則為觀眾，本研究在心理劇研究團體結束後訪問其中 3 名主角在心理劇過程中經驗受苦困局之經驗，並進行錄音以獲得心理劇主角經驗受苦困局之經驗描述文本，主角資料如表 1：

表 1 研究團體心理劇主角資料簡表

代號	性別	年齡	處理議題
C	女	28	家庭關係
M	女	23	家庭關係
I	女	23	朋友關係

### （二）心理劇導演

本研究心理劇團體的導演為具有諮商心理博士學位，且具備美國團體心理治療暨心理劇治療學會 ASGPP 合格之心理劇治療師之資格。

### 三、研究工具

本研究的研究工具包括研究者本身、協同分析者、研究說明與研究參與同意書，以及錄音/錄影設備，說明如下：

#### （一）研究者本身

##### 1. 研究者的專業訓練

研究領域相關訓練方面，研究者於碩士班期間修習「諮商研究法」課程，對質性研究有初步的認識與了解，並於研究期間參與由指導教授主持的每兩週一次的讀書會，帶領研究者及同學們閱讀相關現象學之書籍與討論。

和心理劇有關的背景上，研究者曾選修「心理劇治療研究」課程，並且參與過多次心理劇治療師資格之導演所帶領的心理劇團體以及本次的心理劇研究團體。

##### 2. 對研究主題的前見與自我反省

研究者個人參與心理劇的經驗中，令我感到最有療效的部份在於行動化技巧的使用，在掙脫受苦困局的過程中強化了我的身體經驗，從而使我在日常生活中感受到不再受到困擾束縛的自由感，可能使我對於研究對象的經驗產生先入為主的假設或是期待。有鑑於此，在研究進行過程可能產生的假設、期待與偏誤，研究者將自我反省，並在訪談研究參與者之後，撰寫田野手札，以作為輔助資料分析之檢核，並協助覺察是否有個人議題涉入研究當中或影響研究的程度，以減少對研究現象的移情或投射。

#### （二）協同分析者

本研究將會邀請一位協同分析者相互對彼此的研究進行分析與檢核，以避免本研究落入個人主觀之詮釋，同時提高研究的相互檢核度，透過與協同分析者的反覆討論，更加如實的還原主角在心理劇中的經驗。

此為協同分析者目前同樣就讀心理諮商學系之研究所，並修習過心理治療、心理劇治療研究以及質性研究等相關課程，故此位協同分析者對於心理劇以及質性研究均有一定程度之理解。

#### （三）錄音設備

本研究在心理劇團體進行時，會藉由團體室中的錄影設備進行全程錄影。此錄影帶將會作為訪談研究參與者的輔助器材，以協助參與者回憶歷程中的經驗，訪談過程以錄音筆進行錄音以利蒐集訪談資料。



#### （四）研究知後同意書

基於研究者對於研究參與者以及研究倫理的重視，研究者在研究團體開始前即備妥書面知後同意書，內容包括研究目的、研究程序、團體中錄音錄影相關規定、保密原則、後續研究訪談等，使研究參與者充分了解研究用途以及自身的權益，在研究參與者有所理解後，便會簽署知後同意書，並開始進行研究團體。

#### （五）訪談大綱

訪談大綱的內容聚焦在心理劇受苦困局開展到脫困過程之經驗，包括心理劇中每一幕轉換時，主角的內在經驗，諸如身體以及情緒經驗、想法、行為。例如：「主角初入心理劇並佈景的內在經驗」、「主角透過角色交換扮演受苦情緒時的內在經驗」、「主角看到導演用道具及輔角具象化其受苦困局時的內在經驗」、「主角掙脫具象化受苦困局的內在經驗」……等等。

### 四、資料分析步驟

在獲得心理劇主角經驗受苦困局之經驗描述文本後，本研究將進入資料分析之階段，資料分析階段以李維倫與賴憶嫻（2009）所提出的現象學方法論的六個步驟為基礎，分別為：（一）資料蒐集；（二）沉浸閱讀；（三）意義單元；（四）構成主題；（五）置身結構；（六）普遍結構，以下分別詳述：

#### （一）資料蒐集（data collection）

研究者在訪談過程中播放受訪者作為主角參與心理劇的錄影協助訪問時受訪者提取回憶，研究者聚焦於訪談主角在心理劇中，其受苦困局開展到脫困過程之經驗，包括心理劇中每一幕轉換時，主角的內在經驗，諸如身體以及情緒經驗、想法、行為，將受訪者之經驗錄音後再謄寫成逐字稿。

由於訪談逐字稿記錄下來的是研究參與者描述經驗的順序，而非實際上經驗流動展開的順序，所以 Wertz（1985）建議研究者以第一人稱撰寫經驗描述文，重新以文字呈現經驗展開的順序，同時研究者能藉由第一人稱的角度暫時放下個人主觀想法、分析，以現象學的態度貼近受訪者的經驗。

以下節錄 M 的訪談稿如表 2：

表 2 M 的訪談稿節錄

發言者	編號	訪談內容
訪談者	1	那這邊就是一開始就是在討論心裡面的計畫，你有說連結到之前好像上一次做劇是有想到衝突，這一次是有想到關在房間的一個畫面，然後接著你就覺得緊張跟害怕，然後找了兩個主角出來，那剛剛這一整段你的經驗是什麼？
主角	1	天呀！等一下，因為很困難（指現在要回憶當時做主角的經驗是困難的）。
訪談者	2	覺得很困難是因為？
主角	2	我覺得現在要去想那個時候的感覺，然後覺得…很遠。
訪談者	3	要回憶，回憶有點遠。
主角	3	對阿！嗯……但可以感覺得到那時候的我真的還蠻害怕跟緊張。
訪談者	4	那時候的害怕跟緊張你覺得是？
主角	4	喔……我覺得害怕是害怕應該是怕那個景出現。
訪談者	5	嗯哼。
主角	5	對，因為我大概知道心理劇會做什麼，所以我就會怕就是……因為我會覺得就是覺得感覺老師會把那個景佈出來，可能就我會再一次感覺到就是那種小時候那種感覺，所以我覺得……可是小時候的我就是感覺很害怕，對！所以我覺得我的那個害怕就是怕看到那個景。
訪談者	6	因為知道心理劇會再現。
主角	6	對！
訪談者	7	所以很害怕去看到小時候的那個害怕。
主角	7	對對對對對對對！我覺得，嗯…因為我覺得可能我自己也一直在抗拒有那個小時候的害怕，就是因為我會一直覺得我已經長大，就一直告訴自己你已經長大，就是不要去想以前那個東西什麼之類，可是又會覺得常常也會有可能，就是類似……嗯……我記得那時候好像是因為我爸媽那陣子可能做劇前一兩個禮拜也有突然的就是類似以前的狀況，然後就讓我開始有以前小時候的害怕。

研究者在沉浸閱讀後，撰寫的 M 的經驗描述文如下：

當我站上心理劇的舞台時，我心中浮現出自己想心理劇中處理的畫面是小時候我把自己關在房間裡聽爸爸媽媽在外面吵架的場景。我感到很害怕，因為我大概知道導演接下來會把這個場景透過佈景呈現出來，我對於要再去面對小時候的恐懼感到害怕、抗拒，因為我會一直覺得自己已經長大了，也會一直告訴自己你已經長大了，不要再去想到以前的事了，而且前幾個禮拜我爸爸跟媽媽又忽然吵架，又勾

起我小時候的害怕，所以我很害怕在心理劇中重複這個害怕。

## (二) 沉浸閱讀 (empathic immersement)

研究者須多次重覆仔細的閱讀經驗描述文，不僅是求得了解其中的意義，更重要的是彷彿與研究參與者一同經歷他的經驗，研究者就像是投身到研究參與者的處境中，透過想像將原本平面的文字敘述轉化成立體的經驗場景，看見他的經驗就在眼前發生。而本文中，研究者將去看見研究參與者逐步投入其受苦困局時所相關的經驗場景。

## (三) 意義單元 (meaning units) 的拆解與改寫

所謂的意義單元指的是在經驗描述文中突出的某段意義，可視為受訪者每一次遭逢到的處境，一整個經驗描述文中會有許多突出的意義單元，不同的意義單元劃分就代表意義上有所轉換。拆解意義單元的目的在於放大隱藏在經驗描述文中的細節，揭露隱藏的意涵，研究者此時跳脫至第三人稱的角度，以想像的方式將研究參與者的經驗猶如呈現在自己眼前，再進一步用適合的文字表達這個影像。

以下將以前述 M 之經驗描述文進行意義單元的拆解與改寫，由於前述 M 之經驗描述文對研究者而言較長，難以一次進入該經驗中想像其重現於眼前，因此研究者將此段經驗描述文拆解為兩段，並分別反覆閱讀這兩段經驗描述文，想像其經驗歷程就在眼前發生，以第一段為例，研究者看見受訪者在面對要做心理劇時心中的害怕、緊張、抗拒凸顯了上來，面對引發這些感受的場景，受訪者心中彷彿一直有一個動作是「說服」自己不要再去接觸這個場景，並「遠離」這個場景。研究者將這些意涵凸顯出來，完成意義單元改寫，如下表 3。

表 3 意義單元拆解範例

意義單元拆解	意義單元改寫
1. 我感到很害怕，因為我大概知道導演接下來會把這個場景透過佈景呈現出來，我對於要再去面對小時候的恐懼感到害怕、緊張、抗拒，因為我會一直覺得自己已經長大了，也會一直告訴自己你已經長大了，不要再去想到以前的事了。	1. 對 M 來說，他心中有一個「預期」是導演接下來會透過佈景呈現他心中的場景，對 M 來說，要去接觸這個場景讓他感到「害怕」、「緊張」且「抗拒」，對 M 來說，他一直都在心裡「說服」自己「遠離」這個場景。
2. 而且前幾個禮拜我爸爸跟媽媽又忽然吵架，又勾起我小時候的害怕，所以我很害怕在心理劇中重複這個害怕。	2. 對 M 來說，前幾個禮拜爸媽間的吵架讓 M 「再次經驗」到小時候的害怕，對 M 來說，此刻他「害怕」在接下來的心理劇中又要「重複經驗」到小時候的害怕。

#### （四）構成主題（constituent themes）

意義單元拆解與改寫結束後，研究者需要將被拆解開來的細部意義重新統整為一個為整的經驗結構描述，因為對於現象學而言，經驗應有其整體性，縱然我們跟隨著語言將其拆解以達到部份的理解，但是這些被拆解的部份終究有其一體性與相關性。

而構成主題則是重新統整的中繼步驟，研究者從不同意義單元中抓取重複出現要點及結構面向，達到構成主題。其中操作重點如下：

第一點，在構成主題的過程中，比起經驗展開的順序，應更加優先著重於對於在世存有的理解，因此在構成主題時，研究者應該優先考量經驗結構的構成，而非經驗順序的先後。

第二點，研究在進行構成主題時，應綜覽所有意義單元並採取整體性的眼光，因為意義單元在單獨被分割出來時，與在整體脈絡下所浮現出的意義可能會有所不同。

第三點，分析者運用想像的變異取得主題的突顯，其過程有如「把玩」每個意義單元，有些意義單元會更加突顯，而有些較不重要的單元則可能在不妨礙整體的情況下被消融掉。

第四點，研究者不需要為了前後步驟的一致性而來回修改意義單元，因為現象學分析的重點在於呈現意義，而非強調歸納分析出不變的事實，且來回修改意義單元可能是費工且永無止境的。

由於需以整體性的眼光進行構成主題，因此研究者必須先將所有經驗描述文改寫為意義單元，再反覆閱讀整個意義單元的經驗架構以求對整體經驗歷程的理解，接著將意涵相近的意義單元匯聚為一個主題。

而前述 M 的經驗描述文經歷拆解以及改寫後正好能夠構成出一個「主角面對家庭經驗湧現出害怕」的經驗主題如下：

**主題一** 意義單元 1、2 構成一個「主角面對家庭經驗湧現出害怕」的經驗主題。對 M 來說，要去接觸這個場景讓他感到「害怕」、「緊張」且「抗拒」。而此刻 M「害怕」在接下來的心理劇中又要「重複經驗」到小時候的害怕。

1. 對 M 來說，他心中有一個「預期」是導演接下來會透過佈景呈現他心中的場景，對 M 來說，要去接觸這個場景讓他感到「害怕」、「緊張」且「抗拒」，對 M 來說，他一直在心裡「說服」自己「遠離」這個場景。

2. 對 M 來說，前幾個禮拜爸媽間的吵架讓 M 「再次經驗」到小時候的害怕，對 M 來說，此刻他「害怕」在接下來的心理劇中又要「重複經驗」到小時候的害怕。

#### （五）置身結構（situated structure）

置身結構即代表人在世存有的處境，而現象學所要還原的正是人的存在處境。在處理置身結構時，會運用前一步驟「構成主題」中所呈現的連結子句進行描述，而非以列舉主題的方式一一列舉置身結構，原因是若以列舉主題的方式可能會喪失各個主題間的關聯因果，因此在描寫置身結構時也需避免「因為—所以」的因果關係詞，否則將有可能遮蔽其他重要元素間的關係，除了文字以外，也可以透過圖像呈現置身結構。

#### （六）普遍結構（general structure）

在獲得數名研究參與者的置身結構描述後，研究者通過進一步比照所有置身結構描述中，意涵較為深化且能夠涵蓋所有置身結構的描述以獲得普遍結構。但要注意的是不需因為某一元素只出現在一、兩個置身結構描述中便將之捨棄，如此可能影響深化了解普遍結構。

### 五、研究可信程度

本研究採用李維倫與賴憶嫻（2009）所發展出對詮釋現象學研究的信效度判准，分別為內容勾劃上的一致性、描述資料的一致性與生活經驗的一致性，本研究透過與專家以及協同分析者間的反覆討論，確保在勾畫出經驗結構的同時，也展現出經驗環節間的一致性，以達到**內容勾劃上的一致性**，此外分析的結果可以與研究參與者自然描述的經驗相互貼近，沒有額外添加不符合脈絡的元素，表 4 為主角對於經驗描述文的回饋，主角們均回饋經驗描述文與自身經驗有 95% 以上的相似度，說明本研究符合**描述資料的一致性**。而本研究結果亦可運用至一般的生活經驗中，了解生活中的現象，滿足**生活經驗的一致性**。

表 4 主角對經驗之回饋

主角	經驗符合百分比	質性回饋內容
C	100%	非常符合我的經驗，還原度百分之百！且有把握到一些很細微的感受經驗，用字精準。不會覺得被誤解或不夠貼近。閱讀起來很流暢，不會卡住或看不懂。
I	95%	很清楚的說明了我當下的感受和想法，還有我怎麼看待心理劇，我怎麼看待導演等等。沒想到現在重新來看，又被療癒了一次。
M	97%	距離做那場劇已經是幾年的事情，透過文字那時的感受再度湧出，研究者的文句很細膩地把我內在糾結感受呈現地很完整，峰迴路轉的心路歷程讓我又再次感受到當時就是那樣子，是一個害怕到漸漸勇敢嘗試的過程。很謝謝研究者的整理！

本研究團體在面試時便告知研究參與者本研究的目的以及進行流程，成員無須負擔費用即可參加為期 10 次的心理劇團體，過程中將進行全程錄影，並於之後謄寫為逐字稿，同時告知研究參與者有權利可以在任何時候中止研究參與，其在研究期間分享的一切隱私也將保密，在研究參與者理解後簽署知後同意書，並開始進行研究團體。

## 六、研究倫理-知後同意與維護自主

為了保護研究參與者，在論文文本中出現的研究參與者均以匿名處理，使他人無法識別成員的私人訊息。研究資料也被將妥善保管，研究者只在單獨情境下才會播放心理劇錄影以謄寫逐字稿，在團體結束後也將銷毀錄影檔以及其他相關資料。

## 肆、研究結果

本研究根據李維倫與賴憶嫻（2009）所提出的現象學方法論的六個步驟對三位主角的經驗描述文進行資料分析，獲得主角在心理劇中經驗受苦困局的共同經驗，進一步形成心理劇主角經驗受苦困局的普遍結構圖。

以下將分為兩個部分呈現研究結果，第一部分為心理劇主角經驗受苦困局之脈絡，此部分將展現主角在心理劇中如何經驗其受苦困局的歷程，第二部分則為心理劇主角經驗受苦困局的普遍結構圖。

## 一、心理劇主角經驗受苦困局之脈絡

### （一）C 經驗受苦困局之脈絡

主角進入心理劇中想要處理與爸爸的關係，主角的心中浮現出一個畫面是幼稚園時他和媽媽在餐桌上吃早餐，爸爸要出門時主角叫住爸爸，但爸爸沒有理會主角就出門了，當主角鏡觀這個場景時湧現出難過的感受，導演請主角在心理劇中向爸爸（輔角）表達自己內在的感受，但是主角認為自己與爸爸的關係不親近，主角也害怕爸爸不會聽自己說話，因此拒絕向爸爸（輔角）表達感受。

對主角來說，他此時心中又浮現出另一個經驗，主角在前一年時曾經在咖啡廳跟爸爸談他在主角小時候和媽媽離婚，隨後又瞞著家人在外另組家庭對主角造成的影響，但是爸爸當天的回應是冷淡的。導演請主角去佈景重現咖啡廳的場景，並透過角色交換請主角進入爸爸的位置，主角在爸爸的位置時經驗到爸爸在咖啡廳當天卡住，不知道該怎麼回應女兒的感受，只好回應女兒：「就怪你有個爛爸爸。」。對主角來說，此時他的心中對爸爸湧現出「心疼」、「無奈」還有「難過」的感受。主角的難過是他一直渴望一個專屬爸爸，而主角也無奈自己對於爸爸的那麼多渴望都無法達成，導演邀請主角向爸爸表達這些感受，主角心中生發出「講了也沒用」的想法，主角認為即使向爸爸說開也得不到自己想要的專屬爸爸。導演運用黑布捆住主角，象徵主角被困在「講了也沒用」的聲音之中，具象化主角的受苦困局並邀請主角掙脫，主角雖然在掙脫的過程中經驗到心中湧現出想要再見到爸爸的想法，但是掙脫受苦困局之後主角仍存在著「講了也沒用」的想法。

導演透過紅布具象化出象徵主角與爸爸之間父女關係的紅線，並挑戰主角是否要剪斷這段關係，過程中主角生發出「愛著爸爸」的聲音。導演透過角色交換引導主角向爸爸（輔角）說出自己的心疼與渴望，主角此時卸下了防備，逐漸接納自己的渴望，並向爸爸（輔角）表達：「我希望你多關心我，不要總是聊兒子（同父異母）的事。」。

導演帶領主角佈置出與父母、姊姊一起吃飯的超現實景，讓主角在超現實景中經驗他渴望的家庭經驗，接著讓主角在安慰景中被父母（輔角）擁抱著休息，當主角離開安慰景時經驗到平靜的感覺，主角看見自己內在仍有失去專屬爸爸的「難過」，他帶著這份難過並接受事實，另一方面，主角也生發出一個新的想法是「即使他不是我的專屬爸爸，我們的關係仍然會在」，最後結束心理劇。

## （二）I 經驗受苦困局之脈絡

主角想要透過心理劇處理與高中的好朋友 Z 的關係，兩人在大二那年吵架，目前已經四年沒有聯絡，Z 在大一暑假時介紹一位男生與主角認識，主角與這位男生有短暫的曖昧，但最後並沒有成為男女朋友，此經驗讓主角感到難過，主角也希望 Z 不要再與這個男生聯絡，Z 雖然答應主角，但後來被主角發現與這個男生關係曖昧且一起去旅館，讓主角感到自己被背叛，開始對 Z 產生疙瘩，與 Z 漸行漸遠。但是每當主角對親友提起這件事時，親友總會告訴主角：「這樣不算是背叛，感情是不能控制的。」讓主角處於明明受傷卻不能自由發出受傷情緒的狀態中。

導演透過鏡觀的技巧讓主角傾聽自己感到被背叛的聲音，另外也鏡觀 Z（輔角）與那個男生（輔角）相互牽手對彼此說：「我想你。」的畫面，在這個過程中主角越來越能夠接觸自己的生氣與難過，並了解他在意的是 Z 明明知道自己喜歡那個男生，卻沒在他難過的時候來照顧他甚至欺騙自己，讓主角感到很受傷。導演接著請 Z（輔角）用道具刺替身的心，具象化出主角被 Z 傷害的受苦困局，並請主角透過身體的行動去協助替身掙脫受苦困局。當主角掙脫受苦困局後直接對 Z（輔角）表達自己的受傷。接著主角在觀眾中找了一位代表朋友的輔角在他的身邊陪伴自己休息並安慰自己，此時主角告訴導演自己心中仍想要與 Z 和好，導演透過具象化的技巧找出代表好 Z 與壞 Z 的輔角，I 為了與 Z 和好，生發出想要無條件接納 Z 壞的部份的想法，導演進一步挑戰主角：「Z 壞的部份不可能消失，面對 Z 曾經對你的傷害，你想要怎麼做？」，主角覺察到自己需要 Z 的道歉，進而與 Z（輔角）對話，透過道歉的以及表達自己如何受傷的過程中，I 清楚看見 Z 給自己帶來的傷害，同時也能接納自己被 Z 傷害的事實，並且了解到自己也有權利去決定要不要與 Z 和好。

最後主角與 19 歲的自己（替身）對話，主角安慰 19 歲的自己，接納他被 Z 傷害的事實，並允許自己有療傷的時間。

## （三）M 經驗受苦困局之脈絡

主角進入心理劇中浮現出一個畫面是小時候自己躲在房間裡聽爸媽在外面吵架的場景，但是主角對於要接觸爸媽吵架的場景感到很害怕，導演透過請主角與內在的害怕（輔角）對話，讓主角安撫自己內在的害怕，生發出勇敢去面對爸媽吵架的場景。

主角描述小時候爸爸不滿媽媽每天參加宗教活動不管小孩，而媽媽則會指責爸爸不關心小孩，都是透過媽媽當傳話筒，並時常爭吵要離婚，而爸爸總是在爭吵中



會突然提高音量大吼，這跟聲音讓主角感到非常恐懼。

導演透過鏡觀讓主角在一旁觀看爸媽（輔角）爭吵的場景，主角生發出想要跟爸媽（輔角）溝通的想法，但是主角不知道該如何與父母溝通，主角也提到最近爸爸又故態復萌跟媽媽爭吵，讓主角不相信爸爸會有所改變。

導演請爸爸（輔角）用黑布蓋住替身，並一邊大吼一邊搖晃替身，具象化出主角被爸爸的吼聲困在害怕中的受苦困局，並請主角去掙脫受苦困局。

在掙脫受苦困局後，導演邀請主角對台下每一位觀眾喊：「我不怕你！」使主角賦能，之後主角與自己內在的小孩（替身）對話，安撫並約定未來會陪伴自己內在的小孩。最後主角向爸爸媽媽（輔角）表達自己希望他們能夠有所改變的需求，並結束心理劇。

## 二、心理劇主角經驗受苦困局的普遍結構圖

透過對三位成員的經驗描述文進行分析，本研究獲得心理劇主角經驗受苦困局的普遍結構圖，如圖 1。其中每一個方格代表主角在心理劇中的置身所在，也就是主角在心理劇中的經驗狀態，橫軸為時間軸，代表在心理劇中實際進行、推移的時間向度，縱軸為受苦-轉化向度，越是接近圖的底部代表主角越是身陷於受苦中，反之接近圖的頂部代表主角在心理劇的過程中獲得想法或是感受的轉化，越來越脫離受苦的狀態。由圖 1 可以發現主角在心理劇中經驗受苦困局的置身結構隨著心理劇內的時間推進呈現上下跌宕起伏並且有逐漸上揚的趨勢，往往主角獲得覺察稍微脫離受苦時又會掉入另一個受苦中，在導演的介入下，主角接著生發出新的感受或想法，再次脫離受苦，如此反覆，最終通往轉化的道路。本研究歸納出八個心理劇主角經驗受苦困局的普遍經驗，分別為：（一）產生面對困局時的痛苦情緒；（二）覺察情緒之下的意涵；（三）受苦困局展現；（四）離開受苦困局，生發新的想法或感覺；（五）再度落入受苦困局；（六）卡在現實處境不如期待處境的想法中；（七）感受或是想法轉化；（八）與內在受困的自己和解。

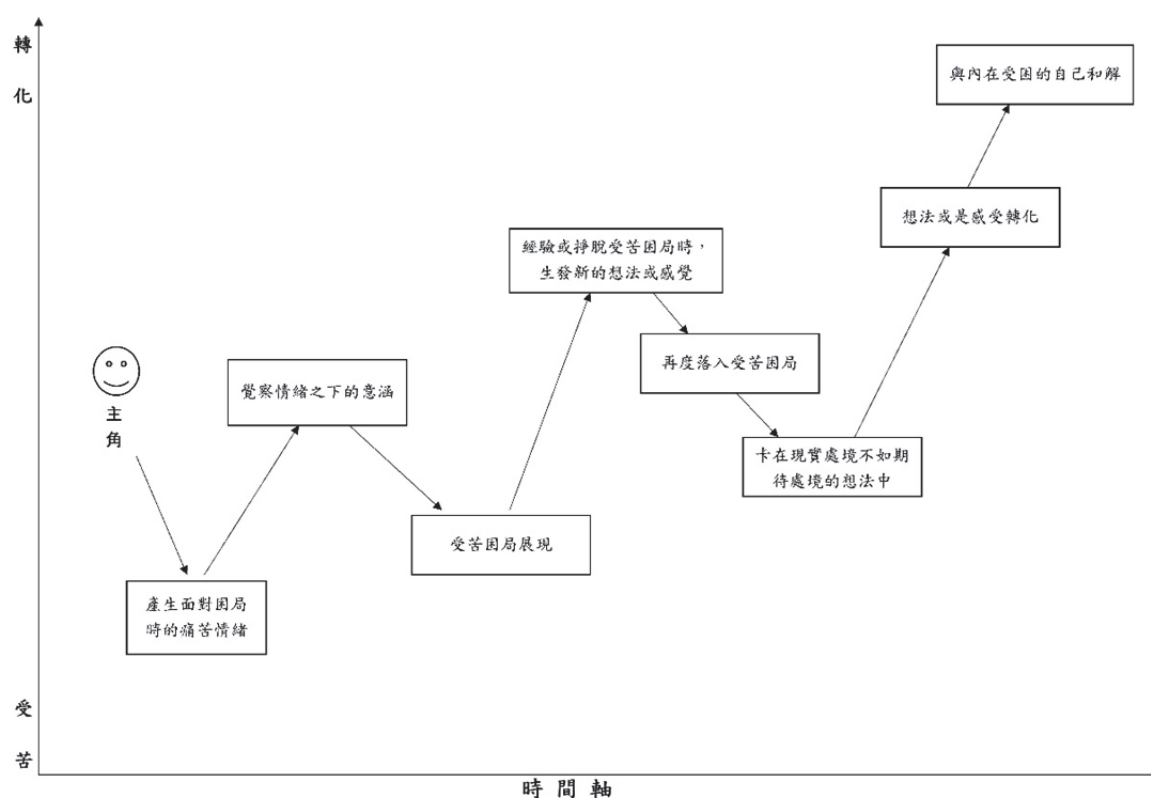


圖 1 心理劇主角經驗受苦困局的普遍結構圖

以下將針對這八個普遍經驗進行詳細描述。

#### (一)「產生面對困局時的痛苦情緒」的經驗主題

在主角剛進入心理劇時已經決定自己要處理的議題，主角此時雖然仍不清楚他們的議題是如何形成受苦困局困住自身，卻已陷入其面對困局所帶來的痛苦情緒中，每當主角心中浮現與這些議題相關的圖象或是進入到令其受苦的情境時，主角會湧現出痛苦的情緒，諸如難過、害怕...等情緒，以下分別說明主角經驗到「難過」與「害怕」的情緒。

##### 1. 主角經驗到難過的情緒

C 進入心理劇時心裡浮現出小時候自己跟媽媽吃早餐，爸爸準備出門的場景，當導演詢問那天發生什麼事時，C 的心中湧現出難過的感覺，C 的經驗是：「我描述那天爸爸要出門上班時，正在吃吐司的我叫住爸爸，但爸爸沒有理會我就出門了，講到這裡時我蠻難過爸爸當時不理我的，導演請我扮演幼稚園的自己，重新演出爸爸不理會我就出門的場景，我當時感到很難過，但當導演問我在難過什麼時，我講不出來，只感覺到一股難過的感覺。」。而 I 在剛進入心理劇時向導演描述自己與

好友 Z 吵架的經過則生發出難過的情緒，I 的經驗是：「我感覺像是在回憶一次我們之間的關係發生什麼，講出來感覺比較真實，因為如果平常在生活中就只會想到「喔，我失去一個朋友」，然後在這裡講出來就會感覺很可惜、很難過」。

## 2. 主角經驗到害怕的情緒

而 M 則是在進入心理劇時於心中浮現父母小時候在客廳吵架的場景，M 預期導演接著會請自己佈景重現這個場景，因而經驗到害怕的感受，M 的經驗是：「我感到很害怕，因為我大概知道導演接下來會把這個場景透過佈景呈現出來，我對於要再去面對小時候的恐懼感到害怕、緊張、抗拒，因為我會一直覺得自己已經長大了，也會一直告訴自己你已經長大了，不要再去想到以前的事了，而且前幾個禮拜我爸爸跟媽媽又忽然吵架，又勾起我小時候的害怕，所以我很害怕在心理劇中重複這個害怕。」。

### （二）「覺察情緒底下的意涵」的經驗主題

主角有時候在面對困局的痛苦情緒時經驗到陷入難過、生氣...等情緒中，但是對這些情緒背後的意涵是不了解的，此時導演透過介入使主角進一步經驗自身情緒以獲得覺察，此一過程能讓主角獲得希望感或是安撫自己內在的害怕，進而離開持續被痛苦情緒困住的狀態。以下分別討論「主角覺察難過的意涵，進而獲得希望感」與「主角覺察害怕的意涵，與內在的害怕和解」的歷程。

#### 1. 主角覺察難過的意涵，進而獲得希望感

導演透過請主角反覆聆聽帶給他痛苦情緒的聲音，使主角對於自己的痛苦情緒有更進一步的認識，如 C 進入前幾年他在餐廳向爸爸表達從小爸爸都不在家對自己帶來的影響的場景中，C 反覆聽到爸爸（輔角）對他說：「就怪你有個爛爸爸」時，C 進一步覺察到自己的難過底下是對爸爸的渴望，C 的經驗是：「導演便讓我閉起眼睛，並請爸爸（輔角）重複說著：「就怪你有一個爛爸爸。」，聽著輔角的話，我漸漸知道自己心裡難過的感覺是什麼，我便說出：「我好希望有一個專屬我的爸爸。」。」。

透過覺察痛苦情緒底下的渴望主角獲得希望感，如 C 的經驗，當導演詢問 C：「如果可以，你希望能夠怎樣？」時，C 心中浮現出許多對爸爸的渴望，旋即落入這些渴望無法實現的遺憾，導演引導 C 說出內在的渴望：「我希望爸爸多關心我。」。發現這個渴望讓 C 經驗到有希望感，C 的經驗是：「接下來導演卻幫我說出：「我希望爸爸多關心我。」時，我頓時有種被點亮的感覺，我之前都沒有想到過這點，

但我確實是希望爸爸能多關心我。我心想：「對耶，這就是我的渴望。」。這時我感到挺開心的，因為聽起來讓我爸多關心我一點並不難，至少比要我爸跟我媽復合簡單多了。」。

## 2. 主角覺察害怕的意涵，與內在的害怕和解

透過覺察害怕的意義，主角能夠去安撫自己內在的害怕，進而離開持續被害怕困住的狀態，如 M 則是透過安撫內在對於爸媽吵架場景的害怕聲音，覺察內在的害怕是為了保護自己免於受傷，進而與內在害怕達到和解，M 的經驗是：「我對著害怕（輔角）說：「你可以稍微放下，不用那麼緊，我感覺到你是一個保護，但是不用那麼緊，可以放鬆一點。」，此時我點理解到害怕是一種保護，它是害怕我再次受傷，我心裡就覺得：「好吧！既然是一個保護，那我們就建一個保護網好了，當我覺得有需要的時候，我再去找那個害怕。」，我有種跟害怕和解的感覺。」。

### （三）「受苦困局展現」的經驗主題

主角雖然覺察受苦情緒底下的意涵，但在面對讓其受苦的場景仍然會陷入受苦情緒中，猶如卡在受苦困局中喪失自發性，導演此時通常會透過具象化的技巧將主角的受苦困局在舞台上具象化出來，主角將更進一步經驗平時困在受苦困局中的感受。

如 M 在面對爸媽（輔角）重新演出一次小時候在家裡吵架的場景便湧現出強烈的害怕，像是被很強烈的害怕困住一樣，落入小時候孤立無援的處境，M 的經驗是：「當爸媽（輔角）在對話的過程中，我感覺自己蠻緊張的，我覺得那個緊張應該是會怕，就是會有一點點會擔心就是不知道什麼時候會爆炸，接著爸爸（輔角）就開始不說話，然後突然大吼，就會開始讓我覺得害怕，就是那害怕的感覺就會馬上上升很多這樣子……我覺得自己像是回到小時候的感覺，小時候的感覺會覺得很無力，然後也不能怎麼辦，而且也沒有一個依靠、沒有其他人在我身邊，所以就會覺得好像也沒有辦法依靠別人，也沒有辦法逃走，我的房間就是會很明顯聽到吵架的聲音，我沒有任何地方可以去。」。

而 I 在心理劇中看見導演具象化出 Z（輔角）用刀刺碎替身的心的受苦困局，讓 I 湧現出很難過的感受，並經驗到自己的生氣與難過無法對 Z 發出的困局，I 的經驗是：「我對導演說：「我好難過，為什麼是 Z 刺我？」，我覺得為什麼偏偏是 Z，我就會很希望是別人來對我做這件事，或許我就不會那麼難過，因為如果是別人的話，我就會很為自己憤怒、生氣，也會想去攻擊他，可是因為是 Z，就會覺得不想這樣對他，因為他就是我最好的朋友。」。

而 C 則是拒絕在心理劇中與爸爸對話，對 C 來說向爸爸表達情緒的經驗都是挫折的，C 覺得講了也沒用，導演進一步用黑布代表 C 心中「講了也沒用」的聲音，並用黑布將 C 困住，具象化出 C 被「講了也沒用」的聲音困住的受苦困局，C 待在困局中經驗到不想去面對爸爸，跟爸爸對話的感受，C 的經驗是：「我感覺待在布裡面的感覺還蠻有安全感的，可以不用去面對爸爸。」。

#### （四）「掙脫受苦困局，生發新的想法或感覺」的經驗主題

當主角透過身體的行動去掙脫具象化的受苦困局時，在掙脫的過程中主角會生發出新的想法或是覺察，使主角更堅定要離開受苦困局。

而當主角掙脫受苦困局後也會產生與受困時的卡住、無力不一樣的經驗，獲得新的感受，以下分別敘述「主角掙脫受苦的過程中生發新的想法」與「主角掙脫受苦困局的過程中生發新的感受」的經驗歷程。

##### 1. 主角掙脫受苦困局的過程中生發出新的想法

主角在受苦困局的場景中迫使自己去思考是否要掙脫困局，並獲的覺察，湧現出離開受苦困局的想法，並掙脫困局。如 C 在「講了也沒用」的受苦困局中迫使自己思考「為什麼不想離開困局去與爸爸對話」，C 覺察自己拒絕與爸爸（輔角）對話是因為害怕再次受傷，C 的心中浮現出想要再見到爸爸的渴望，進而掙脫受苦困局，C 的經驗是：「被布罩住就像是逼我去思考，我問自己「為什麼不想出來（困局）？」，我才發現自己不想掙脫是因為害怕對爸爸講出感覺又受傷……而且我也不能改變他現在已經有自己的家庭的事實，我覺得自己的渴望永遠都沒有辦法實現了。但我後來感覺到自己很想要出來，又有種神奇的感覺是「我仍想看到我的爸爸」，可是我被蓋住了，所以我就嘗試掙脫出來。」。

此外，主角在協助受苦困局中的替身掙脫時，會湧現出對替身的不捨，進而生發出更想掙脫困局的想法，如 M 在掙脫受苦困局的過程中經驗到對替身的心疼，生發出更想要掙脫困局的想法，M 的經驗是：「我一邊嘗試將爸爸的手從替身身上的布扒開，一邊說：「不准你這樣！你不要再用了！你不要讓我受傷、你不要再欺負他！」，我覺得看到替身被這樣對待讓我有一種很捨不得、心疼的感覺，覺得很可憐自己，就會讓我想要救出自己。」。

##### 2. 主角掙脫受苦困局的過程中生發出新的感受

主角在掙脫受苦困局後經驗到不同於受困時被壓住、無能為力的感受，經驗到賦能的感覺，如 I 在幫助替身從被 Z（輔角）刺傷的處境掙脫出來後，生發出想要

去制止 Z（輔角）傷害自己的想法，並實際在心理劇中向 Z（輔角）說出他帶給 I 的傷害，經驗到舒暢、滿足，I 的經驗是：「我覺得拉開 Z（輔角）以後，有一個感覺是要叫 Z 平時不要再這樣做了，就會很生氣地說叫他不要再傷害我了。我對 Z（輔角）說：「我把你當作最好的朋友，但是你這樣做讓你很受傷，你明明知道我那時候是很難過的，總要顧慮我的心情吧，你這樣做讓我對一個人的信任都瓦解了。」。我感覺把自己的委屈告訴 Z，就好像有一個人單方面一直講你的不是，可是你卻沒機會反駁，這時當有一個機會可以說出自己內心的感受就很暢快、很舒服。」。

而 M 在協助替身掙脫被爸爸的吼叫帶來的害怕困住的受苦困局後，M 經驗到有能力靠身體的力量掙脫爸爸，經驗到賦能的感受，M 的經驗為：「我覺得從爸爸（輔角）那裡掙脫以後，會有種解脫的感覺，感覺是跟過去的經驗分開的感覺，看到自己有能力把爸爸的吼聲移開，跟一開始我只能躲在房間裡面，我也不能去那裡的無力是一種不一樣的經驗的感覺，就覺得我是可以讓自己變好的，而且是靠自己的力量。」。

#### （五）「再度落入受苦困局」的經驗主題

即使主角在心理劇的過程中獲得新的想法或感受得以朝向轉化的方向行進，主角在心理劇中仍會經驗到再度掉落入相同受苦困局中並卡住的經驗。

如 C 掙脫「講了也沒用」的受苦困局後，導演請 C 再次鏡觀輔角說：「講了也沒用」，確認 C 在掙脫困局後是否有不一樣的想法，而 C 仍然卡在與爸爸表達情緒也沒有用的想法中，C 的經驗是：「當我掙脫後，導演再次請我鏡觀輔角（講了也沒用）說一次：「講了也沒用啊，反正他已經有他專屬的家庭了。」。我聽了還是覺得輔角說的話很有道理，我仍期待爸爸、媽媽能夠復合，有一個屬於我們的家庭，但現在爸爸在外面已經有自己的家庭，我再表達也無力回天了。」。

而 I 則是幫助替身掙脫被 Z（輔角）刺傷，無法發聲的受苦困局後，湧現出失去友誼的難過，生發接納 Z 傷害自己的部份以修復關係的想法，再次落入只能被刺傷無法發聲的困局中。I 的經驗為：「我覺得我最難過的是好像失去一段關係……當導演挑戰時我才發現原來我是一個寧願自己受傷的人，讓我有點替自己難過，覺得我怎麼可以讓人家這樣傷害我，結果我還是自己受傷……我覺得當下就會發現自己很想袒護這個朋友，還是很想為了他的好去接納他的那些不好。」。

#### （六）「卡在現實處境不如期待處境的想法中」的經驗主題

主角在心理劇中會經驗到的另一個困境是面對到現實中的處境可能不會符合自

已期待，讓主角經驗到卡住，無法朝向轉化行進的狀態，如 I 在與 Z（輔角）對話並角色交換時生發出現實中的 Z 不會道歉的想法，進而感到難過，I 的經驗是：「我很努力去揣測 Z 可能會講什麼，就覺得他應該就是那種即使知道對方想要一個道歉，但如果自己不想要道歉，就不會給一個道歉……我覺得有點受傷。」。

而 M 則是不相信現實中一直無法控制情緒突然大吼的爸爸會有改變，M 的經驗為：「我覺得我在跟自己說爸爸不太可能改變，應該說最近大吼這件事之前，我本來以為他已經不會做這樣的事情，原本比較安心了，但是沒想到他還是做了，讓我超不爽的。我不相信他會改變，所以在心理劇中就大聲的質問他。我會覺得說他只是說對不起，但你沒有真的要改變。」。

而 C 則是因為現實中的爸爸已經另組家庭，困在「有一個專屬爸爸」的渴望永遠不會滿足的想法，C 的經驗為：「我一直覺得因為爸爸有自己的家庭了，所以我對爸爸的渴望不可能會出現在現實中，而且我的渴望從小就沒被滿足，長大後我也不會覺得自己需要爸爸。」。

#### （七）「想法或是感受轉化」的經驗主題

主角在心理劇的過程中經驗到導演的介入（挑戰、鏡觀、練習、角色交換……等等），使造成促使主角受苦的根本想法產生轉化，或是產生新感受，以下分別針對「想法轉化」以及「感受轉化」敘述。

##### 1. 想法轉化

導演透過具象化的技巧具象化出主角與重要他人的關係，使主角覺察到自己對於關係的愛，並挑戰維持主角受苦困局的信念，使此一信念鬆動，促使主角想法轉化，如 C 在掙脫「講了也沒用」的受苦困局後，再次落入爸爸已經另組家庭、「講了也沒用」的困局，導演用紅布擺在 C 與爸爸（輔角）之間，具象化出象徵 C 與爸爸關係的紅線，並挑戰 C 是否要剪斷這段關係，對 C 來說，他看見自己對爸爸的愛，覺察到繼續困在「講了也沒用」的想法中會使父女關係斷裂，進而生發出想要改變，向爸爸表達愛的想法，C 的經驗為：「看到這條布讓我看到自己對爸爸的愛，想像它被活生生的剪開也讓我覺得很可怕。我回導演：「我不要切斷這段關係，因為我愛爸爸。」。導演再請我聽一次心疼、無奈、希望、難過的聲音。聽完這些聲音，我覺得蠻難過的，因為這些聲音都是受傷的感受，我感覺就是因為自己愛著爸爸才会有這麼多情緒，我覺得自己可以為了向爸爸表達「我愛你」而去表達這些感受，而不再是抱著講了這些感受爸爸就可以回到我們的家庭裡的期待，因為這不可能實現。」。

## 2. 感受轉化

導演在心理劇中邀請主角透過角色交換與重要他人（輔角）對話，體驗到未曾在現實中發生的新經驗，使主角獲得新的感受，生發出希望感以及賦能的感受，如 I 的經驗為 I 對 Z（輔角）表達感謝過去將自己當成無話不談的朋友，I 生發出希望感，同時也發現自己有決定是否要和好的權力，I 的經驗為：「我覺得要對 Z（輔角）說出那些謝謝，前提也是我原諒了他，當我感覺到自己原諒 Z，我感覺希望感就浮出來，我當下突然發現決定權可以在我自己身上，因為他也有做錯，所以我也應該決定我要不要原諒他，那個當下是覺得比較有權利做決定的人應該是我，會有自己蠻有能量的感覺。」。

導演請主角對觀眾練習賦能，使主角經驗到有力量的感受，如 M 的經驗則是結束安慰景後，導演請 M 練習向每個觀眾喊：「我不怕你！」，M 經驗到將自己一直被壓著的力量給釋放出來的輕鬆感，M 的經驗為：「導演請我對台下每個觀眾練習說：「我不怕你！」，我在這樣做的過程中覺得有一點放鬆，是一種把力量出來的感覺，小時候跟平常的自己比較悶著，現在則是把力量表達出來的感覺，有種反差感。」。

### （八）「與內在受困的自己和解」的經驗主題

主角在心理劇的過程中經驗到想法或感覺的轉化後，在心理劇的尾聲，主角能夠與內在受苦的自己（輔角）對話，安撫內在的自己，與受苦的自己達成和解，如 C 在心理劇的最後跟隨導演的指令再聽一次自己心疼、無奈與難過的聲音，對 C 來說，雖然他的內在仍有失去專屬爸爸的難過，但是 C 也生發出「即使爸爸不再是我的專屬爸爸，我們的關係仍然會在」的想法，並將這個想法告訴難過（輔角），C 的經驗為：「我當下感覺沒有專屬爸爸的遺憾還是令我難過，一方面妥協事實就是如此，一方面又突然覺得即使他不是我的專屬爸爸，我們的關係仍然會在，我便對難過（輔角）說：「即使他無法成為你的專屬爸爸，但你仍是他獨一無二的女兒。」。」。

## 伍、討論與建議

本研究發現心理劇主角經驗受苦困局時會呈現八個普遍置身結構的轉變歷程，從普遍結構圖可以看出心理劇主角在朝向轉化的過程中並非一路順遂，而是會經驗到數度落入受苦的處境中，研究者接下來將分別討論主角落入受苦時，導演運用哪



些技巧協助主角脫離受苦，而此時主角的內在經驗為何？以及討論促使主角朝向轉化邁進的內在動力-「渴望」。

### 一、心理劇主角落入受苦經驗時導演的處遇以及主角的內在經驗

透過佈景、選角、角色交換以及導演逐步的探問展開主角在外界經驗到的受苦經驗。主角逐漸經驗到與外界相同的痛苦情緒像是難過或是害怕並進入「**主角面對困局時產生痛苦情緒**」的置身結構中，但是主角此時可能對於這個痛苦情緒的意涵是不清楚的，代表主角此時對受苦困局的覺察也最低，離轉化也最遠，因此此刻的置身結構處在普遍節構圖中最靠近底部的位置。

當主角對於自己的情緒、感受沒有清楚的了解時，主角也無法了解自己所處的處境，不清楚自己與受苦困局的關係，以及如何受制於其中，進而無法開展新的局勢。導演此時會請主角找出扮演其受苦情緒的輔角，並透過角色交換使主角與受苦情緒對話，進而生發出更多對受苦情緒意涵的覺察，使主角進入「**主角覺察情緒之下的意涵**」的置身結構中。陳珠璋與吳就君（1983）認為演出的過程除了能夠讓主角表達內在的情緒，更重要的是在主角演出自己內在的渴望時，他往往也能對自己獲得更深的領悟，如 C 的經驗為：「導演便讓我閉起眼睛，並請爸爸（輔角）重複說著：「就怪你有一個爛爸爸。」，聽著輔角的話，我漸漸知道自己心裡難過的感覺是什麼，我便說出：「我好希望有一個專屬我的爸爸。」」。海德格認為人通過去感受的過程了解自己該何去何從（陳榮華，2006）。而當主角對自己的受苦情緒有更身一層的認識後，代表主角更清楚自己的位置，方能離轉化邁進了一步，因此主角的普遍置身結構圖中在此一階段會形成一個向上轉化的趨勢。

隨著導演的探問，主角逐漸呈現出越多他平常在生活中受苦的樣態，並且透過輔角呈現出其內在受苦的聲音以及人事物於舞台上，我們能夠看見主角以何種樣態與周遭環境互動，主角在受苦事件中的困局彷彿被開展開來，更加清晰，如 C 的內在渴望父親的關心，卻被心中「講了也沒用」的聲音卡住，不願向爸爸表達需求，I 渴望與好友 Z 修復關係，但內在被 Z 傷害的聲音一直不允許被表達出來也不被外界理解，這些未表達的感受卡住了 I，使 I 與 Z 漸行漸遠，而 M 則渴望父母吵架大吼的現狀能有所改變，但是被從小待在這種處境中的害怕與無力給困住，無法向父母表達渴望，不敢也不相信情況能有所改變。高琇鈴（2011）和盧怡任與劉淑慧（2013）均認為當主角緊抓著他所習慣與環境互動的模式，但此一模式在現在的情境中卻失

去作用，無法達成主角的期待時，受苦困局便油然而生。

而導演接著會透過輔角、道具的幫助，具象化出最能夠代表主角受苦困局的場景，如 C 被象徵「講了也沒用」的黑布給罩住，I 則是被 Z（輔角）單方面用刀（道具）刺進心裡，M 則是其替身被象徵「爸爸吼叫聲」的黑布纏住，並被爸爸（輔角）邊吼邊搖晃著。此時主角感受到如同在現實中被困局卡住一樣的受苦經驗，經驗到僵局帶來的無力、難過與害怕，當主角的慣用模式失去作用，主角便有如陷入無法發動向前邁進的處境並經驗到失落感的浮現，此時主角落入「**受苦困局展現使主角跌入受苦中**」的置身結構裡，主角的普遍置身結構圖中再度呈現向下墜落的狀態。

此時導演會邀請主角用自己身體的力量從具象化的困局中掙脫出來，本研究發現當此一掙脫的過程中會使主角產生與受困時的卡住、無力不一樣的經驗，獲得新的想法與感受，取代造成主角困局的舊有模式，使主角原先無效的模式得以轉變更加朝向轉化邁進，此時從主角進入「**主角掙脫受苦困局生發新的想法或感覺**」的置身結構中，其普遍置身結構圖中呈現一個向轉化揚升的狀態，目前雖然沒有研究描述掙脫受苦困局的過程中如何影響主角獲得新的想法與感受並轉化他的無效模式，但是研究者認為掙脫的過程透過主角運用自己的身體力量的運用，促使僵化的身體能量得以疏通，重新開啟主角被困局封閉已久的自發性，進而得到新的想法與感受，面對困局能夠產生新的回應，如同 Wilhelm Reich 以「身體盔甲」（character armor）來描述人對於身體肌肉活動的封閉產生情感流卡住、壓抑的「淡漠」（freezing）的狀態，在行動的過程中主角運用肌肉的活動去對抗身體的抗拒，進而開放身心獲得內在的洞察（張貴傑等人譯，2004）。

但即使主角在掙脫困局後獲得洞察，仍可能會發生再度落入受苦困局的現象，使主角此時的普遍置身結構圖呈現向下掉落的趨勢，進入「**再度落入受苦困局**」的置身結構中，接著主角會經驗到的另一個困境是面對到現實中的處境可能不會符合自己期待，讓主角經驗到卡住，無法朝向轉化行進的狀態，落入「**卡在現實處境不如期待處境的想法中**」的置身結構中。研究者認為造成此一現象的原因可能有兩個，第一個原因是即使透過導演的介入或是身體的掙脫，主角仍未完全放棄舊有的無效模式與籌畫，周佳箴（2018）認為主角舊有的模式固然促成主角的受苦困局，但其生存模式對主角來說也必然有某些功能，例如 C 的不願意與爸爸接觸可以保護 C 不用面對到渴望無法被滿足的現實。而主角緊抓著舊有模式的第二個原因是現階段的主角並未擴充足以面對當前困局的有效模式與籌畫，如 M 的經驗為：「我當下

感覺好像有點難去跟爸媽講什麼，就好像自己會覺得還沒有有些方法，不知道可以說些什麼改變他們。」。研究者認為在主角的舊有模式有某種程度的功能且主角並未學得任何可以幫助他們因應當下困局的新模式時便要主角放棄他的舊有模式將造成主角的無所適從以及抗拒，導演需要抱持一個對主角的同理是即使此一模式是無效的，對此刻的主角而言也等同於救命稻草般，此為人的生存本能。而導演接下來的介入目標可以著重於協助主角體認到舊有籌畫的無效性，並發展出新的方法去面對受苦困局。

周佳箴（2018）認為在處理主角緊抓著舊有模式的時候，去點出此一模式背後帶給主角的代價往往能夠幫助主角鬆動，本研究發現導演會透過具象化的方式去挑戰主角若是維持舊有模式可能帶來的代價，例如導演具象化出 C 與爸爸之間關係的紅線，讓 C 意識到如果繼續拒絕與爸爸溝通則有可能斷絕父女關係，C 的經驗是：「我看到這條布也讓我看到自己對爸爸的愛，想像它被活生生的剪開也讓我覺得很可怕。我回導演：「我不要切斷這段關係，因為我愛爸爸。」」。由此可見具象化技巧從視覺的角度帶給主角的挑戰尤為鮮明，主角更能意識到並反思維持舊有模式所需要付出的代價，王行與鄭玉英（2003）也認為具象化能將個人的心思、情感在舞台上具體呈現出來，使導演能夠用客觀的畫面挑戰主角，而主角也能夠透過立體的景象看見自己的盲點。因此如果導演想要協助主角覺察其舊有模式可能帶來的代價時，具象化將會是一個有用的技巧。

除了透過具象化的技巧外，導演有時也會直接用口語挑戰的方式給予主角不同的觀點使主角轉化造成他受苦的信念，離開受苦的位置，如 I 的經驗則是當他困在「感情是不能控制」的聲音，無法對 Z 發出生氣或難過時，導演對他說：「你其實是可以教 Z 的，他可以喜歡這個男生，但他要顧慮你的感受、會誠實告訴你，但他那時候完全沒有想到，就把你的心弄碎了。」，讓 I 恍然大悟，發現自己的生氣原來是合理的，並覺察到自己可以把希望被顧慮感受的想法告訴 Z，當主角覺察到可以有新行為模式的可能後，導演會進一步透過角色交換促使主角在心理劇中與對角對話，嘗試運用新的行為模式，例如導演接下來便邀請 I 與 Z 對話，向 Z 表達自己的需要和受傷後，最後在心理劇中與 Z 達到和解。在心理劇中發展出的新模式就像嫩芽一般，心理劇則如同一個安全的溫室，在團體中的練習可以促使這個新模式成長茁壯，當主角到現實情境中也才有可能去運用它。

有時候主角並不只是抱持著舊有的行為或信念模式，例如 M 長期墮罩在爸爸突然大吼的害怕中，導演則會使用繞圈子的技巧邀請 M 對團體中的每一個成員大喊：「我不怕你！」。心理劇相信透過身體的行動或是聲音的表達能夠促使原本僵化的能量重新流動，使 M 能夠轉化害怕的情緒，並從中得到賦能的感受。王行與鄭玉英（2003）認為雖然在心理劇中演出的情境是假的，但是如果主角未曾在心理劇中生發出這些新的感受，主角便沒有辦法在現實中做出不一樣的嘗試。換言之如果 M 要在現實中對爸爸採取不一樣的行為，在心理劇中經驗情感上的轉化則是必須的。導演運用以上介入策略，協助主角達到「想法或感受轉化」的置身結構之中。

本研究發現主角在心理劇中通往轉化的道路並非呈現直線向上的歷程，而是反覆起落，彷彿像登山的歷程般，主角在通往象徵轉化的山頂前仍會不停踏空，落入名為受苦困局的坑洞中失去前行的動力與方法，在嚮導（導演）的介入下得到新的力量從坑中爬起，再次朝轉化邁進。

## 二、促使主角追尋轉化的內在動力-渴望

由上述歷程討論可以看見心理劇主角經驗受苦困局的整體經驗圖像，若將轉化譬喻為山頂，而在整齣心理劇中主角於受苦困局中掙扎並朝向轉化的歷程則可以視作一個近似於登山的過程，那麼是什麼促使主角即使在整個心理劇中不斷經驗到「踏空」，反覆落入受苦困局經驗到痛苦感，卻仍掙扎著朝向轉化的「山頂」前進？推動主角的核心動力究竟為何？

研究者認為雖然每一位主角所經歷的心理劇歷程均不相同，但推動其朝向轉化的核心均來自於「渴望」，無論是渴望爸爸的愛、渴望與好友修復關係、渴望脫離父母爭吵的情境，這些渴望均來自於人際人倫的渴望，這呼應了余德慧等人（2004）等人所提出的受苦總是發生在人際倫理中的想法。而這些渴望的底下還有更深一層的本質就是對於改變現狀的渴望，如 C 的經驗：「我會覺得很想要改變，可是要達到我的目標，路途好像很遠。」。主角有如受到一股強烈的召喚，促使主角踏上心理劇這猶如登山一般的征途。

就好像對於為什麼登山這個問題，登山家 George Mallory 回答「因為它就在那」（Because it is there）一樣，海德格認為人總是受到自身存在的本質「存有」的召喚，我們想要成為自己真實的樣態，即便我們不清楚它的樣貌，但是我們仍舊總是渴望能夠更接近真實的自己一點（陳榮華，2006），而且這個渴望不需要任何理由。Rogers

（1961）也認為人天生就有朝真實的自己去成長的潛能與創造力。

在心理劇中，主角以脫離現狀、靠近自己的「渴望」作為動力向「轉化」的高山發起挑戰，在此一征途中主角將對自己以及自身的處境越來越了解，隨著受苦困局的展開，主角也因其緊抓著舊有無效的籌畫或是缺乏新的籌畫而反覆踏空，跌落受苦困局中失去其自發性與動力，但是主角的動力並非就如此消失不見，只是因為主角處在一個被卡住的狀態中，暫時無法順利發出自身的動力，此刻登山嚮導（心理劇導演）會透過邀請主角用身體掙脫具象化的困局，幫助主角恢復自發性產生動力，或是以心理劇的技巧（挑戰、具象化、鏡觀、角色交換）促使主角捨棄舊有無效的籌畫並獲取新的籌畫，猶如獲得新的登山技能一般更富創意的去因應困局，使主角達到轉化開展出新的局面。

### 三、未來研究建議

在本研究的綜合討論中發現，主角在心理劇中會經驗到反覆掉落至受苦經驗中的現象，此為主角經驗受苦困局的常態，因此建議導演與助人工作者在面臨主角或個案重複落入相同的困局時可以保持開放的態度，並理解此為人在經驗受苦困局的現象，同時看見主角內在抱有著改變現狀的渴望，如果導演能夠發現主角對於改變的渴望並強化渴望的聲音，勢必更能夠幫助主角脫離困局走向轉化。

當主角落入受苦困局時，建議導演此時可以透過身體上的行動掙脫具象化之受苦困局使主角經驗到自發性地開啟，主角往往能生發出創新的想法或不同的感受。

另外建議當主角再度落入受苦困局時，導演可以了解到主角此時可能仍緊抓著舊有的無效模式，或是缺乏新的有效模式，因此導演此時可以採取兩個目標，第一個是促使主角覺察到其舊有模式的無效性，其方法包括運用具象化的技巧呈現主角堅持其舊有模式可能帶來的後果，或是直接給予主角口語上的挑戰促使主角獲得新的觀點。第二個目標則是使主角在心理劇中獲得並練習新生的模式，包含角色交換或是繞圈子的技巧均相當實用。

## 參考文獻

- 王行、鄭玉英（2003）。**心靈舞台：心理劇的本土經驗**。臺北：張老師。
- 余德慧、李維倫、林耀盛、余安邦、陳淑惠、許敏桃、謝碧玲、石世明（2004）。倫理療癒作為建構臨床心理學本土化的起點。**本土心理學研究**，**22**，253-325。
- 李維倫（2004a）。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（2004b）。作為倫理行動的心理治療。**本土心理學研究**，**22**，359-420。
- 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（2009）。現象學方法論：存在行動的投入。**中華輔導與諮商學報**，**25**，275-321。
- 周佳箴（2018）。**心理劇抗拒現象歷程研究**。臺北市立大學心理與諮商研究所碩士論文，未出版，臺北。
- 胡嘉琪、程小蘋、洪千惠、吳錦鳳、鄒繼礎、夏敏譯（2002）。（Adam 著）。**心靈的演出：心理劇方法的實際應用**。臺北：學富。
- 高琇鈴（2011）。**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**。國立高雄師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，高雄。
- 陳珠璋、吳就君（1983）。**由演劇到領悟**。臺北：張老師。
- 陳榮華（2006）。**海德格存有與時間闡釋**。臺北：臺大。
- 陳鏡如（譯）（2002）。（Karp、Holmes 與 Tavon 著）。**心理劇入門手冊**。臺北：心理。
- 張貴傑、孫丕琳、李文心、陳靜美、陳俊文、林慈玟、曾立芳、梁淑娟、吳月霞、林瑞華譯（2004）。（Blatner 著）。**心理劇導論：歷史、理論與實務**，初版。臺北市：心理。
- 游淑瑜、李維倫（2012）。心理劇中的自發性：以輔角經驗為對象的定性研究。**中華輔導與諮商學報**，**34**，83-112。
- 劉宸宇（2018）。**心理劇主角受苦困局經驗轉化歷程研究**。臺北市立大學心理與諮商研究所碩士論文，未出版，臺北。

- 盧怡任、劉淑慧（2013）。受苦經驗之存在現象學研究：兼論諮商與心理治療的理論視野。《中華輔導與諮商學報》，37，177-207。
- Egnew, T. R. (2005). The meaning of healing- transcending suffering. *The Annals of Family Medicine*, 3(3), 255-262.
- Goldman, E. E., & Morrison, D.S. (1984). *Psychodrama : experience and process*. USA: Kendall/Hurt Publishing Company.
- Heidegger, M. (1962). *Sein und Zeit [Being and time]*. New York, NY: Harper & Row.
- 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.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama, First Volume*, Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive ? : A new approach to the problem of human interrelations*. Washington, DC: Nervous & Mental Disease.
- Nolte, J. (2014). *The philosophy, theory, and methods of J. L. Moreno — the man who tried to become God*. New York, NY: Routledge.
- Pearson, C. S. (1998). *The hero within: six archetypes we live by*. CA: HarperSanFrancisco.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Schramski, T. G. (1978). *A system model of psychodrama*. Retrieved from <http://t.cn/Rrbot2N>
- Wertz, F. J. (1985). Method and findings in a phenomenological psychological study of a complex life-event: Being criminally victimized. In A. Giorgi (Ed.), *Phenomenology and psychological research*. Pittsburgh, PA: Duquesne University Press.

# **A Study of Hermeneutic Phenomenology of the Protagonist Experiencing Predicaments in Psychodrama**

Cheng-Peng Chang

Shu-Yu You\*

University of Taipei Department  
of Psychology and Counseling

University of Taipei Department  
of Psychology and Counseling

## **ABSTRACT**

This study was aimed to understand protagonists' experiences predicaments and situated structures in psychodrama. Three participants who had experiences of being protagonists in psychodrama training groups were interviewed and the contents were transcribed for further analysis. The analysis steps based on hermeneutic phenomenology by Lee and Lai (2009) were applied. The results identified eight common experiences by protagonists in predicaments, including (a) painful feelings when facing predicaments, (b) awareness of meanings under emotions, (c) predicaments, (d) occurrence of new thoughts or feelings when being separated from predicaments, (e) falling into predicaments again, (f) sticking in the impression that reality is inferior to an expected condition, (g) transformation of thoughts or feelings, and (h) a reconciliation with the inner predicated self. This study also found that a protagonists might experience the sense of being expelled when continually engaging in conversion in psychodrama. In this process of transformation, a desire for change in the protagonist's inner world may make him or her start on a new psychological journey.

**Keywords:** hermeneutic phenomenology, protagonist, predicament, psychodrama, situatedness