

# 心理劇主角受苦困局經驗轉化歷程研究

劉宸宇

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

本研究目的在了解心理劇主角在做劇中受苦困局經驗轉化歷程。本研究透過招募自願成員成立此心理劇研究團體，每次團體經由導演的暖身後產生主角。研究者於每次主角進行心理劇時從旁錄音錄影紀錄做劇歷程。並在團體結束後將對話內容謄為逐字稿，形成研究的文本及分析依據，之後再以詮釋現象學作為本研究的研究取向，採用李維倫（2004，2007）「置身所在」的概念，並使用交談分析步驟進行資料分析。分析後本研究發現心理劇主角受苦困局經驗轉化歷程可以分為六個階段，而研究者也在五位主角的分析中發現五種特殊的經驗轉化歷程。最後研究者對照其他心理劇歷程相關文獻進行綜合討論，並提出實務及未來研究上的建議。透過本研究，我們可以了解主角是如何經歷受苦困局並展開經驗轉化，期待在未來在心理劇的實作上能更有效的幫助主角。

**關鍵詞：**心理劇、主角、受苦困局、轉化

---

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：2018年10月31日；接受：2018年12月21日

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

## 緒論

### 一、研究動機與目的

過去在學習心理治療的路上接觸了許多不同派別的諮商理論及心理治療方式，其中心理劇是很特別的，因為心理劇著重在個案自身的投入及經驗其中，以治療的形式來說，心理劇不是一對一的傳統心理諮商，而是藉由專業的心理劇導演及整個團體的投入來幫助主角處理問題，主角透過各種情境的演出及媒材的輔助，逐漸走出自己的受苦困局，而在每齣劇的結束後總是能帶給主角新的經驗及思維，幫助主角整理情緒重新展開接下來的新生活。

在參與了多個心理劇治療團體後發現主角在做劇的過中都會經歷一個受苦困局，受苦是一種個人化且主觀複雜的經驗感受，它是指在某些威脅下讓人感到失落、不滿意、無助、憂鬱、焦慮、低自尊、困惑等，對於人的自尊和完整性產生負向的影響（陳增穎、田秀蘭，2013），困局則是指人受困於處境之中，感到無法有作為的狀態（高琇鈴，2011）。因此受苦困局為個人過去生命經驗中感到痛苦、糾結、受創或無能為力的重大事件。而在心理劇治療中，當主角在核心問題具象化後，也就是受苦困局的展現。

從這個受苦困局，研究者產生一個好奇，是什麼樣的因素讓主角能在心理劇當中重新經驗過去生命中所遭受的困局並在接下來的歷程開始產生轉變？過程當中主角經驗到了什麼讓他內在的想法、感受開始產生變化，進而對自己還有周遭的人、事、物出現了不同的認知、感覺甚至是行為？綜觀過去國外有許多學者提出心理劇治療歷程相關研究（Goldman & Morrison, 1984; Hollander, 2002; Kipper, 1986; Schramski, 1978）這些理論將心理劇歷程分為各種不同的階段，大致的分法分法通常將整齣心理劇治療分為三個階段：暖身、演出、分享，然後主角可能由一個近期的事件或情緒開始演出一幕幕的場景，而主角的情緒會在演出過去或童年經驗的核心場景時達到高峰，之後主角情緒漸漸緩和，進入整合階段，最後結束分享等。但這些理論傳達出一個大而完整的心理劇歷程架構，卻較少探討到主角在這些不同的階段中內在是如何變化，是經歷怎樣的心路歷程才發生轉變？尤其是當主角的受苦困局被具象化出來之後，主角的身心都處於張力非常大的狀態中，到底在之後的心理劇歷程發生了什麼事情讓主角可以有新的認知以及新的行為，讓自己經驗產生轉化擺脫受苦困局開展下一階段的故事？

而國內一些心理劇治療主角經驗轉化脈絡的研究則是提出了許多不同的主張及分類，歷程上大致都是一開始為準備與自我揭露時期，之後會進入一段潛伏跟醞釀期，再來是衝撞及認知的重組時期，最後則是進入整合並對自己許下承諾的時期（高琇鈴，2011；張莉莉，2002；游明麟，2006；趙如錦，2000）。雖然有很多不同的分類，但相同的較少見到著墨於主角受苦困局經驗具象化後的歷程轉變探討，因此研究者想綜合過去的研究去了解當主角的受苦困局在心理劇中具象化出來後，是什麼讓主角卡住無法前進，又是發生了什麼讓主角產生轉變？

本研究為細緻地去了解主角在受苦困局中如何進行脫困與轉化，特別聚焦於受苦困局展現後的轉化歷程。為了瞭解在心理劇的過程中主角因為什麼而轉變，因此決定嘗試使用詮釋現象學做為本研究的研究方法，並使用交談分析的方式來分析每一齣心理劇的逐字稿，來了解心理劇主角做劇中受苦局經驗的轉化歷程。

## 文獻探討

### 一、心理劇治療理論

#### （一）心理劇的定義

心理劇是由 Moreno 所創立的團體心理治療方式，藉由五個基本元素及三個歷程階段所組成，導演協助主角透過戲劇的手法處理個人的內心事件，將主角的主觀世界具體化出來，並透過行動化的方式，協助主角自我探索、自我覺察，從中獲得自發性與創造力，以增加生活因應的能力，重新經驗並對過去的事件賦予新的意義，跳脫框架及束縛（陳鏡如譯，2002；歐吉桐、韓青蓉、陳信昭譯，2008）。五個基本元素是舞台、導演、主角、輔角、觀眾等。三個歷程階段是指暖身、演出與分享。

#### （二）心理劇治療如何看受苦經驗

有關心理劇治療如何看人的受苦經驗，Moreno（1953）認為人是在處境中（situation），意指一個人置身在處境中，周圍的人事物對個體都是有意義的，在此處境中，人都在角色中，與他人有所互動，在此時此刻經驗所有的要求、渴望、需要等。而 Nolte（2014）更進一步指出，處境不僅包括物理環境，也包括社會因素。個體不僅是一個人，且是在此時此刻的人，個體將先前處境的所有經驗帶進現在的處境中，也將所有在過去處境中的學習帶進目前的處境，所以每個人都有獨特的歷史，每個在處境中的個體都是獨特的事件，心理劇本身就是一個獨特的事件，且只

發生在此時此刻。

而人之所以產生問題，Moreno（1946）認為是因個體無法應變生活中非預期的事件。在個體生活處境中，改變隨時會發生，一個人可能離開個體的社會原子圖或進入個體的社會原子圖，或個體可能因搬家，被強迫離開他社會原子圖的成員。而在人的生活處境中，個體的文化原子也有可以發生改變，如個體可能突然的需要接受一個以前沒有擔任過的新的角色。因這些處境中的非預期事件，在個體周圍的一些經濟因素、心理因素、社會因素都會威脅到個體。而當在這個狀況時，個體如無法自發的去應對這些改變，特別是個體受文化承傳的影響，以致個體在其角色上沒有創造性與自發性，個體的人際角色及內在角色關係會因此產生失衡，當個體失衡範圍愈大，個體越需要宣洩。Nolte（2014）指出這些失衡的來源，可能來自我們身心關係的不協調，而使個體有不適當的表現；我們對其他人關係的思考與行動也會讓我失衡；他人對我們思考與行動都會讓我們失衡，有時生活太複雜，有時生活又太簡單與無聊，這些都會讓我們產生失衡。

所以 Nolte（2014）認為心理治療是幫助個體更自發，並不是處理疾病。個體之所以需要心理治療，致個體面對生活非預期事件，個體無法成功因應，特別是個體受到文化承傳的影響，個體在其角色上沒有創造性與自發性，致個體對其所處情境有錯誤的解釋，及產生不適當的行動。心理劇幫助個案能重新解釋個案之前所經驗的處境，並幫助個體增加自發性。

因此在心理劇中受苦經驗可能來自於主角生命中所受不可預期且無法應變的事件，造成主角不協調的痛苦感受，而是主角與周遭之人互動所產生的渴望及需要也在此浮現，並透過心理劇治療，嘗試突破此困境。

### （三）核心問題場景的具象化以進行治癒的相關文獻

在心理劇治療中，通常會進入核心問題場景，並加以具象化，導演會在此進行心理劇治療的介入。Taufon（1998）指出心電感應被損傷的那一刻，或情緒發展被鎖住的時刻，在心理劇中，都可以回到那個片刻，幫助主角重新建立健康的雙向關係。Moreno 與 Moreno（1975）使用起源地（*locus nascendi*）、母性基質（*matrix*）、起源狀態（*status nascendi*）來描述當某個狀況出現時，當時的地點、周圍狀況及特定的時刻，主角是如何在這個時刻受傷。在心理劇舞台上，就可以就時間、地點、人物，來擴充起源狀態，導演可以協助主角回到核心的場景去做一些工作，如重新經驗當時感覺；將潛藏的身體、情緒、精神的、智力狀態的覺知帶出來；創造性的

修訂場景；在所有的層次上經驗宣洩並得到領悟；因此提供一個機會重新整合。而在這個核心場景，通常導演會加以具象化。有關具象化技巧，Nolte（2014）指出心理劇治療採取一種身心互動的本體論，亦即心理的感受會透過身體表現出來，身體的狀況也會呈現某種心理狀態。而 Kellermann（1996）指出「具象化」是指導演邀請主角將抽象的感受運用身體行動表達，以讓抽象的感受可以具體化。另具象化也可以是導演邀請主角去雕塑一個被卡住的想像場景。具象化技巧可用以幫助主角聚焦、增強及放大那些被封鎖的情緒感受，幫助主角可以更體驗這些情緒，幫助治療歷程更順利。而要幫助主角重新經驗當時感覺，將潛藏的身體、情緒、精神的、智力狀態的覺知帶出來，通常透過具象化的技巧，如 Blatner（1996）可能會操作身體的要素，如增加一些會使人感受的撫拍頭部、刺戳、或者甚至是身體的推動，這些身體的要素有可能成為一個催化劑帶出宣洩。或是把一被動視覺化幻想轉換成演劇中事件具象的層面；或是戲劇化的表情、姿勢、聲調、身體的角度、肢體的動作，可以幫助主角更體會自己內在的感受經驗。

綜上所述心理劇中核心場景的具象化不僅能幫助主角重新經驗那時的感覺，達到身心的宣洩，嘗試出創造新的經驗並修復過去受傷的關係。

#### （四）心理劇中受苦困局的展現

就前所述，心理劇治療是藉由一幕幕場景架構，幫助主角從外圍的問題場景，進一步演出核心問題的場景，同時在核心問題場景中，會運用具象化的技巧幫助主角進行治癒的歷程。而人之所以產生問題，正如 Moreno（1953）認為人在處境中，在角色中，此時此刻與他人的互動，而當個體面對生活中非預期事件，個體無法自發的去應對這些改變，特別是個體受到文化承傳的影響，個體在其角色上沒有創造性與自發性，致個體對其所處情境有錯誤的解釋，及產生不適當的行動。而 Nolte（2014）指出心理劇治療是幫助個案能重新解釋個案之前所經驗的處境，並幫助個體增加自發性。因此心理劇，即是幫助主角重新演出過去的情境，藉由心理劇中的技巧，角色交換、角色對話、鏡觀、替身等技巧展開主角與他人或自己內在角色的互動，幫助主角有機會回到心電感應被損傷的那一刻，或情緒發展被鎖住的時刻，當時的地點、周圍狀況及特定的時刻，主角是如何在這個時刻受傷。在心理劇舞台上，主角可以就時間、地點、人物，來擴充起源狀態，導演可以協助主角回到核心的場景去做一些工作，重新建立健康的雙向關係（Tavon, 1998; Moreno & Moreno, 1975），而主角既時間、地點、人物，來擴充起源狀態，即是主角經驗故事的展開，

就是主角與其周遭之人或內在角色的相涉關係，也是主角受苦困局的展現，本研究即以心理劇中主角受苦困局為起點，針對主角如何從受苦困局中脫困並進行轉化的歷程加以研究。

## 二、心理劇治療歷程相關文獻及研究

研究者閱覽相關文獻，並沒有有關受苦困局的轉化的研究，大部分是心理劇治療歷程相關文獻，因此以下研究也閱覽心理劇治療歷程相關文獻。

### (一) 國外心理劇治療歷程相關文獻

#### 1. Hollander 的心理劇曲線

此心理劇歷程模式的特性在於以多重觀點架構說明心理劇歷程（張莉莉，2002），首先為圖形時間軸上呈現出心理劇的三個重要階段：包含暖身、演出和整合，圖形中間部分則是列出每一階段相呼應的內涵並描述主角演出時，景與景之間相連的重點及主角的情緒歷程（張莉莉，2011）。Hollander 認為心理劇歷程隨著時間的進展，從事實的部分推進到情緒的宣洩，再進入角色訓練。而主角的情緒會先升後降，在演出的中期達到最高峰（趙如錦，2000）（如圖 1）。

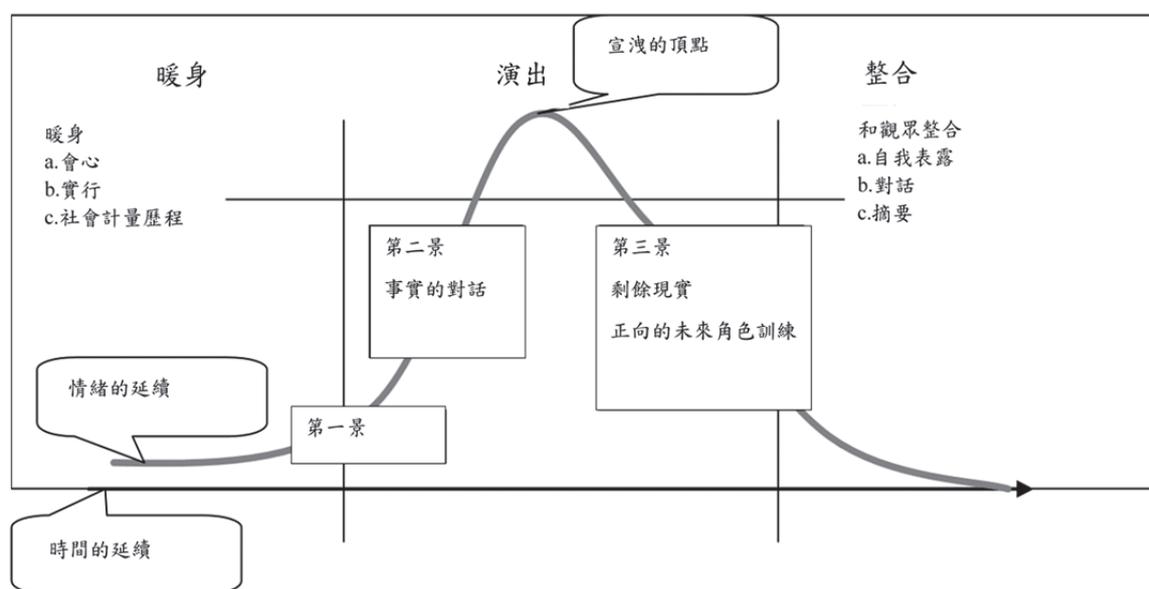


圖 1 Hollander 心理劇曲線（林明文，1992）

## 2. Goldman 與 Morrison 的心理劇歷程螺旋圖

Goldman 與 Morrison (1984) 創造出心理劇歷程螺旋圖 (如圖 2)。心理劇歷程螺旋圖顯示出童年時期的早年經驗佔有個人內在核心的位置，而過去的童年經驗是現在問題的根源。心理劇歷程螺旋圖最外圈是現在問題：可能是一個事件、一種情境、一種感覺、一個問題、一段關係或其他任何主角想試驗的情況。設景時則不一定按照時間上的先後順序，但導演將會設景連結主角過去、未來的生活，而當主角進入童年時期的核心位置時，導演會具體化童年時期的場景，幫助主角宣洩。此模式的特點在於可以表現心理劇超越時間與空間的限制，並指出心理劇的方向應由主角當下外顯的問題慢慢往內在的核心問題前進，在處理過核心問題後導演再幫主角回到現實層面進行角色訓練，讓主角能將改變帶入現實生活中(張莉莉, 2011)。

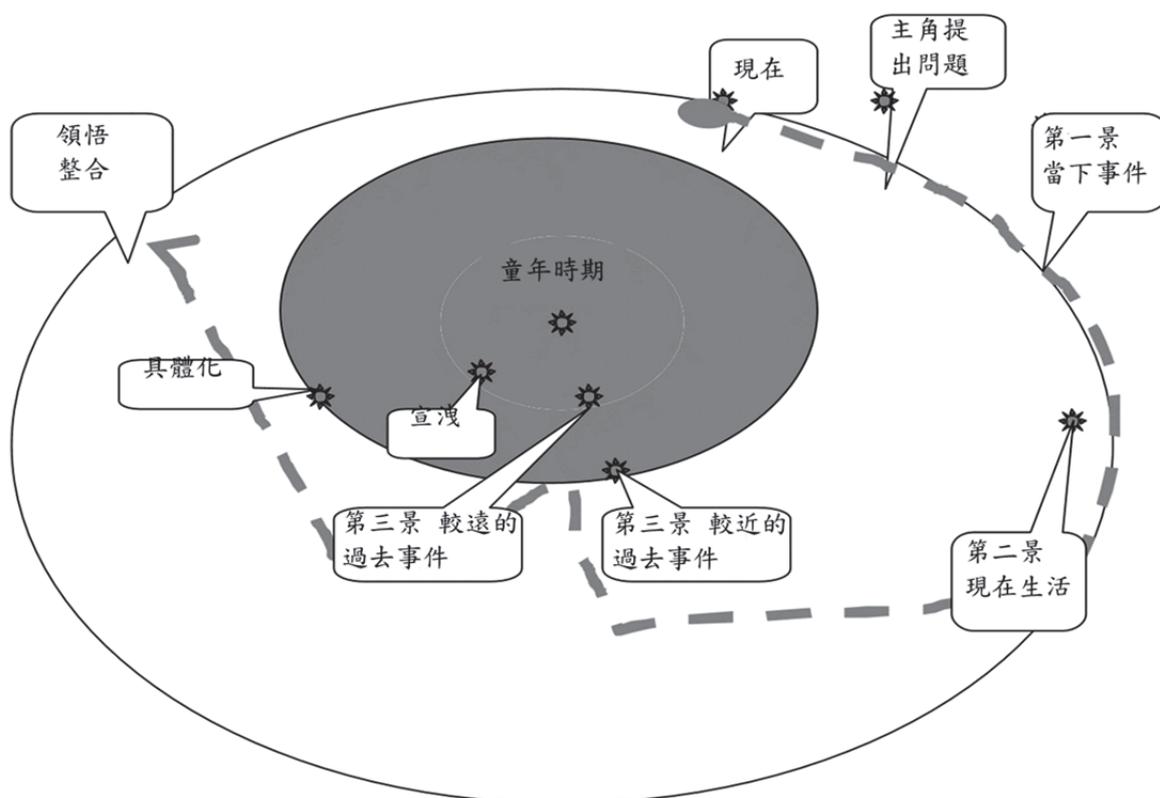


圖 2 Goldman 與 Morrison 心理劇歷程螺旋圖 (游明麟, 2006)

### 3. Schramski 的心理劇系統模式

Schramski (1978) 的引導演出次系統 (如圖 3) 是所有心理劇文獻中描述心理劇導演導劇歷程的最為清晰詳盡的，導演引導主角的過程可分為下列幾個步驟：a. 確定主題事件；b. 選擇主題事件；c. 選擇發生事件的一個場景；d. 對事件場景：時間、地點、人物加以描述；e. 進一步暖化場景，即導演確定主角已被暖化；f. 演出事件經過導演運用各種心理劇技巧轉化主角之情緒、行為、認知，並探索是否進一步演出；g. 進一步演出或演出超越現實；h. 分享或引導角色。

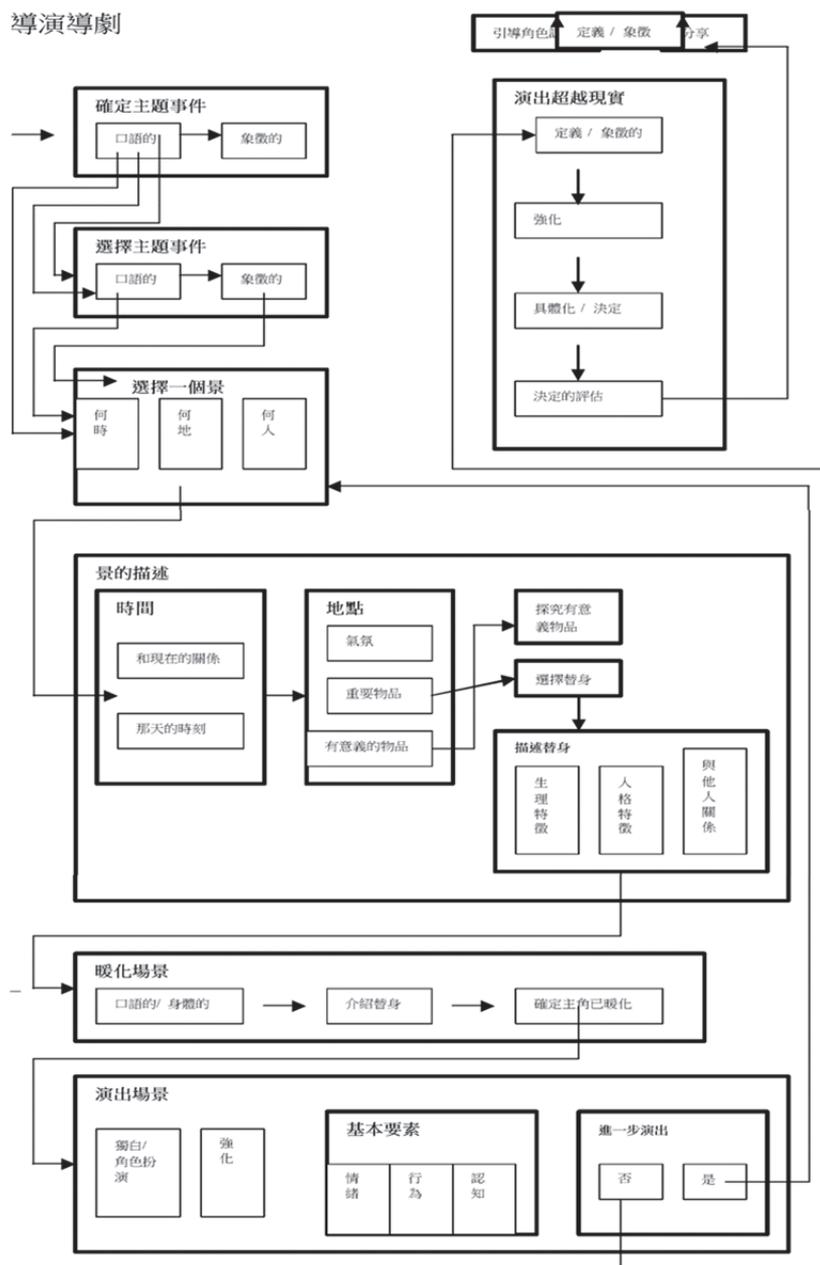


圖 3 Schramski 的心理劇系統模式流程圖 (林明文, 1992)

#### 4. Kipper 的心理劇演劇階段內在結構

Kipper (1986) 的演劇階段內在結構模式的特色則是清楚的說明心理劇歷程中幕與幕之間是如何發展連結，讓導演在導劇時有較詳細的步驟可以參考。從圖 4 中可看到心理劇進行時有三個階段：暖身階段、演劇階段、結束階段，其中在演劇階段裡第一個景是對主角現有問題的描述，再來的第二景是透過行動對問題的解釋與說明，接著連到第三景主角行為的改變。但可惜的是此模式著重在導演如何進行導劇，沒有提到主角改變的歷程（張莉莉，2011），因此較不清楚是什麼部分讓主角產生改變。

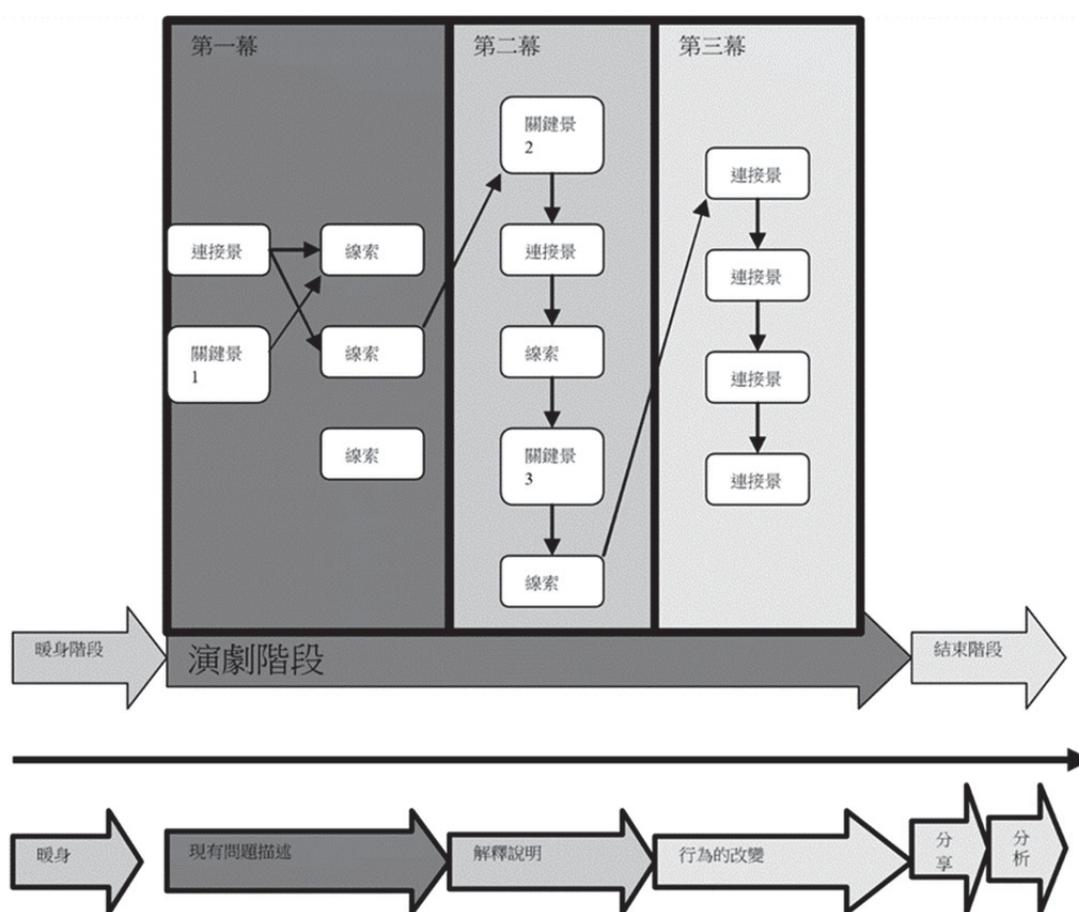


圖 4 Kipper 的演劇階段內在階段 (林明文, 1992)

### (二) 國內心理劇治療歷程相關研究

#### 1. 心理劇治療導劇歷程脈絡

趙如錦 (2000) 以紮根理論的方法，分析三齣心理劇的逐字稿後發現心理劇導演導劇步驟可分為六個階段：a. 演出前準備：導演使用各種技巧為團體暖身，之後

從成員中選出一位成為主角；b. 問題呈現：導演的目標是了解問題所在。這時導演的介入很少，通常讓主角按照平常的行為方式表現，但此時導演會鼓勵主角面對問題；c. 從過去經驗尋找問題根源：當主角陷入僵局以後，導演開始使用較多較積極的介入方式，這是主角認知改變的起始階段；d. 挑戰矛盾：導演會進一步「面質主角自身的矛盾」，促使主角負擔起改變的責任。協助主角釐清自己原先對問題的期待是否合理，該如何做出修正；e. 問題解決：尋找問題解決方法的過程是一連串的角色訓練，協助主角發展策略並引導主角改變的方向；f. 結束：當主角完成以上程序，導演就可以宣佈演出結束，讓輔角們去角，開始進行分享活動。

張莉莉（2002）以心理劇治療方式針對兩名性侵害倖存少女的心理劇治療研究中指出，心理劇治療導劇步驟可分為下列六項：a. 建立連結：檢核主角演出意願，導演與主角建立合作關係；b. 暖身／社會關係調查：導演專注傾聽並請主角提供創傷經驗內容，引導主角描繪出更多相關細節，聚焦事件並詢問出關鍵場景，作為下個階段重建創傷景的基礎；c. 重建創傷景：主角敘述其性侵害經驗，設立出具象化場景，或是使用鏡觀的方式讓主角旁觀避免直接進入受創景；d. 治療景：導演開始展開治療工作，其中又可以分為「拯救內在小孩景」、「情緒宣洩景」、「重要他人撫慰景」、「與自我、父母、加害者對話景」；e. 自我整合對話景：導演引導主角能重新面對自我，重整主角因身體被侵害而產生的負向自我概念，與不同的自我部分對話，直到主角能重新接納自我並保護自己達到整合的目的；f. 結束：幫助主角檢查是否對演劇還有其他期待，請輔角卸下在心理劇中扮演的角色。

## 2. 心理劇治療主角經驗轉化脈絡

趙如錦（2000）的研究中指出主角的改變則可依照其認知、情緒和行為的轉變分為：a. 前改變階段：主角因為團體暖身或之前心理劇的影響，期待藉由心理劇解決問題，主角會一再陳述自己對問題情境該如何改善的期望給對角知道；b. 準備階段：主角漸漸感到原本慣用的方法是無效的，於是產生要改變自己行為策略的壓力；c. 潛伏階段：這樣的互動模式無法有效解決問題，這也是主角現實生活的情形。主角的情緒張力會隨著時間持續升高，要求或攻擊行為的強度也會逐漸增加，最後雙方就僵持不下，陷入僵局；d. 認知重組階段：由於導演的積極介入，促使主角認知方面的各種特質開始鬆動、修正、重組，得以跳脫僵局，產生改變；e. 啟發階段：主角認知重組之後，認為自己對造成目前的情況也有責任，採用的解決方法自然會和原先不同，開始創造出新的問題解決策略；f. 確定階段：等主角有較具體的改變

方向與行為策略後，演劇就可以結束了。主角在對自己的行為策略許下承諾，準備在現實生活中實踐，就可以結束演出，回到大團體之中。

張莉莉（2002）則提出主角的四個改變歷程階段：a. 自我揭露期：主角小聲且緩慢地訴說個人的痛苦經驗，經歷自己的緊張與不安；b. 自我分裂期：主角逐漸建構出早年受傷場景，此時主角可能沉默不語、肢體僵硬、獻出漠然的樣子，之後在導演的鼓勵下主角需發展一個新的因應行為及具體行動；c. 自我改變期：此時主角經驗兒童自我個層面受傷經驗的重整與修復，之後進入身體知覺的新體驗以及情緒暖化過程，漸漸的主角能將內心深處真正的想法表現出來，並能開始客觀的評估自我、家人、加害者等關係或扭曲的想法，之後建立對兒童自我的新認知；d. 自愛期：當成人主角自我承諾自我保護、照顧兒童主角時，雙自我確認彼此定位，整合形成一個和諧的狀態，主角承諾照顧自己，能為自己負責是走向復原的重要一步。

而游明麟（2006）的研究發現心理劇對情緒失落的成人主角轉化歷程模式包含了六個歷程：a. 「宣洩」：情緒宣洩有助於主角身體放鬆，並將心中阻礙的感受疏通感到舒暢；b. 「對話」：情緒失落的主角在經歷失落事件後，透過語言的對話，將心中的話語說出來，這個對話過程可以理解自己的認知及感受，同時也能理解他人；c. 「滋養」：在滋養過程中讓主角再度感受到愛，也在體驗到愛的過程中幫助主角提高自我價值，也增進主角愛己愛人的能力；d. 「連結」：幫助主角重新與人產生連結，讓自己在人際中感覺到被支持的力量，並在人際中找到存有的意義；e. 「道別」：道別是轉換連結的一種儀式，也是心中未竟事物已經驗轉化，使的失落的主角體驗並理解逝者對其生命中的意義，從中獲得到逝者的祝福和力量；f. 「整合自己」：整合是轉化歷程最重要的部分，讓主角與自己整合，包含了整合自己的認知、世界觀，也從中擴展了主角的視野。此六個歷程在轉化歷程中的順序不一，但卻都不可缺少。

高琇鈴（2011）則是以婚姻中衝突女性做為心理劇研究對象，發現女性主角受苦困局的變動主要呈現四個階段：a. 夫妻衝突僵局的顯現：主角都是先從腦中浮現出某個過去時空的場景，夫妻衝突的困擾用某種影像的方式讓主角意識到問題的困境和僵局；b. 困局的揭露：隨著主角揭示是如何面臨夫妻衝突的處境，主角無奈的感受也隨之湧現；c. 困局中的困局：隨著心理劇的進行，主角的各種的因困境而生發的痛苦情緒接續浮出，在這樣的處境下顯示出主角受阻於所遭逢的局而生發痛苦，在夫妻衝突的議題下，呈現出來的是主角身處在某個生存位置上被挑戰；d. 反

覆脫困到開啟新局的歷程：之後主角將在自己提及每個角色中體會，或是當一個旁觀者觀看自己的局勢，在局中與局外來回不停穿梭，這樣給出了主角們不同的視野，讓原本的困局出現缺口，主角不再被緊密的困在其中，逐漸開啟新局。

游淑瑜與游金潁(2012)則是提出了心理劇主角的六個治療改變機轉，分別為：

- a. 幫助主角發展成人的角色：協助主角不陷入在與他人互動或自己受傷的情緒中，發展成人的角色來看待自己的行為及與他人的互動，是一個促發主角改變的重要機轉；
- b. 幫助主角進行情緒創傷的療癒：在心理劇中，主角要能將內在壓抑的情緒表達出來宣洩，才有可能重新擁有內在心理的平衡，感覺到力量與和諧並原諒過去傷害自己的人，恢復內在的平靜(Nolte, 2005)；
- c. 幫助主角從文化承傳的角色關係互動模式中解放出來：在心理劇中，透過角色交換來幫助主角再次擁有自發的能力，角色交換除了能幫助主角進行情緒的宣洩外，也可以讓主角產生新的觀點看待自己與別人，對過去的情境產生新的想法，調整舊有的認知促進行為的改變。因此角色交換可以幫助主角從文化承傳的角色關係互動中產生新的洞察，進而幫助主角從這個互動模式中解放出來(Kellermann, 1994)；
- d. 身體行動的演出與療癒：心理劇治療中主角透過行動，身體的演出，可以刺激觸發主角的身體記憶(Moreno & Moreno, 1975)，幫助主角覺察此時此刻的內在經驗與感受，同時也讓主角了解過去自己是如何遭受文化傳承的影響阻礙了自發的能力；
- e. 提供主角自我整合的歷程：在心理劇中，舞台是一個開放的創造性的空間，能讓主角擁有自在的空間及象徵化的場景，自由的經驗和表達自己，將內在的感受及想法外顯出來，突破現實生活中的限制，超越現實，讓主角與自己身、心、靈、社會的角色都能自由的接觸與對話，也透過這個過程，達到身心靈整合的目的；
- f. 幫助主角對自己內在經驗及與外在世界的關係有更深入洞察：在心理劇中，透過與輔角的對話和演出，可以促進這個改變的機轉，因為輔角主要有三個功能：幫助主角演出場景中所需要的角色、協助引導主角、擔任主角的諮商員等(Moreno, 1946)，因此輔角在心理劇的舞台上，同時演出主角的內在、外在世界、及各種角色，主角在這過程中可以透過角色交換或是鏡觀，更客觀的了解自己內在與外在世界的關聯，產生出更深刻的洞察。

綜上所述，心理劇主角在做劇當下經驗歷程不斷改變，但最終都能回到自身角色重新去體驗，並嘗試脫離受苦經驗開創新局，但從受苦困局中如何脫困到轉化開創新局的具體轉化歷程過去研究較少著墨，同時也是本研究想探討的部分，因此本研究聚焦於受苦困局具象後主角的脫困經驗轉化歷程。

## 研究方法

### 一、詮釋現象學的研究取向

海德格認為哲學需要以實際的生命體驗做為開端，這樣實際的狀態稱為「此有」(Dasein)。而「此有」的存在是一種當下的存在，李維倫(2004)指出「此有」顯露出人在某些生活中與周遭人事物相關聯的涉入狀態，並將它稱之為「置身所在」。而人活在語言中，透過語言，人與其他人、事、物的關連得以出現。這些關連就是人在遭逢中所得到的理想、想法和感受。但海德格並不是將語言視為人們的生產物，而是把它認定為將事物勾聯在一起，並因著這樣的相涉關係開放出一個人們寓居其中的地帶，當我們去了解人們日常生活中的言談時就是為了把握人類現象的意義(李維倫, 2004)。

詮釋現象學融合了現象學與詮釋學方法論兩者的特點，既能展現現象學經驗本質結構特色和描述生活世界原始樣貌，也能展現出詮釋學對於意義之彰顯、理解與解釋(余德慧, 1996)。這樣取向的研究特色在它是從日常生活世界出發，在生活的經驗世界中探究世界、事物的本質與存在的意義。為了對人類的主觀經驗及其中的潛在意義更加掌握，此取向關切人們如何解釋他們的生活和經歷。在本研究中，研究者欲探究心理劇主角在做劇中受苦困局所在之經驗轉化歷程的經驗以及他們的脈絡置身，透過詮釋現象學的觀點，以現象學描述性的方法論，讓事物自身顯現原貌，使研究者得以從言語行動之中看見主角是如何在各個位置互動，以及互動過程中所達到狀態和本身蘊含的意義，拓展我們對於心理劇經驗的理解。

### 二、研究實施程序

#### (一) 心理劇主角受苦經驗困局團體設計

為了使研究能夠順利進行，研究者招募一個研究團體來蒐集心理劇主角在受苦經驗困局後轉化的經驗歷程，透過公開招募的方式甄選成員，設定一些招收成員的條件，例如：大學畢業、年齡不超過 35 歲、未婚、無精神疾病，但有人際困擾想透過心理劇自我成長改變等。成員們不一定需要心理劇相關學習經驗，但願意投入心理劇中，經驗感受與想法，讓自己真正的困擾能在劇中展現，再透過導演的輔助，讓成員感受到經驗轉化的歷程。

#### (二) 招募研究團體成員並籌備研究團體

本研究在蒐集完報名表後開始安排成員甄選面試，由心理劇導演及研究者一同

參與找尋合適的成員，面試過程主要了解面試者的背景資料、過去有無心理劇相關經驗及為何想參與此研究團體等，研究者也會告知此研究團體的研究目及過程，須同意做劇過程錄音錄影，之後有機會被邀請撰寫經驗描述文或接受訪談，也會將這些資料整理為研究報告。

### (三) 研究團體進行

本研究團體於 106 年 2 月至 106 年 6 月間舉辦，每兩星期一次，共 10 次心理劇，每次時間為三小時，依據心理劇的流程，進行暖身、演出與分享。場地為借用臺北某大學大團輔室進行，具有足夠的活動空間及隱密性來保障成員的隱私不受干擾能放心的做劇。團體前確保每位成員瞭解團體性質並簽屬研究知後同意書。每次的團體都將由心理劇導演先行暖身，催化成員之間的關係，並醞釀做劇的情緒，並從中挑選當次做劇意願最高的團體成員當作主角，進行當次的心理劇。

### (四) 研究對象

本研究團體共產生了五位主角（如表 1）。過程中其餘成員皆為觀眾，並在適當的時機擔任各種輔角，協助心理劇的進行。演出後導演會引導成員進行分享。

**表 1** 研究團體心理劇主角資料簡表

編號	代號	性別	年齡	學 歷	人際困擾
1	C	女	28	研究所（就讀中）	家庭關係
2	B	女	23	大學畢業	朋友關係
3	A	女	23	大學畢業	家庭關係
5	D	女	27	研究所（就讀中）	家庭關係
6	E	女	26	研究所（就讀中）	家庭關係

### (五) 資料收集與分析

在研究團體結束後，研究者將影音資料存檔並妥善保管，之後再將團體內容謄打為逐字稿，以利後續分析進行。逐字稿運用李維倫（2004）的現象學心理分析方法進行分析，特別運用交談分析法進行逐字稿的分析。透過交談分析揭露談話中的置身所在。因為交談分析是奠基於交談語句做為行動所處的時間性與空間性的認可。也就是說一個語句的意涵「深深地依賴於它在一連串接續行動中的坐落點」（Nofsinger, 1991）。語句做為談話中的動作，其意涵也就牽涉到在它之前由其他語

句動作所打開的意義場（過去），而它也提供出可能性範圍以貢獻於即將出現的語句動作。在一個語句之前與之後的語句的功能即在於幫助這個語句獲得特定的意涵（現在）。研究步驟為逐字稿資料編號、標示行動序列、找出指示性表達（如表 2）、還原雙方交談語句動作呈現脈絡走勢以達其置身脈絡（如表 3）等。

**表 2** 語句行動特性分類範例

編號	角色	行動序列	逐字稿內容
496	導演	定向／要求	好，等下去到每個人面前都跟他說：「我不怕你！」，像剛才那樣子的，等一下我先開燈，到每個人面前喔，剛才妳怎樣說「我不怕你！」就是「我不怕你！」而且妳要瞪著他，來一個一個。
497	主角	提問／拒絕	呵呵呵，他們會不會被嚇到？
498	導演	回答／要求	不會啦、不會被嚇到，這是讓她練習，來到他面前，像剛才那樣「我不怕你」，去到每個人面前都要說「我不怕你！」大聲。
499	主角	行動／接受	我不怕你！我不怕你！我不怕你！（跟每個觀眾說）
500	導演	支持／要求	大聲一點，先準備好自己，然後大聲「我不怕你！」。
501	主角	行動	我不怕你！我不怕你（直到跟所有觀眾講完）

註：指示性表達（加方框）。資料來源：引自本研究之前導研究【496-501】。

**表 3** 交談雙方脈絡走勢及脈絡置身互動描述範例

**【496-501】指示性表達：我不怕你**

此段落中的脈絡走勢描述

此段落中導演的話語集中在要求主角延續上個段落的氣勢，走到每個觀眾面前大聲的喊出「我不怕你」，如此的「語言／行動」顯示出導演置身於一個想幫助主角將有自信的能量能表達給其他人的脈絡中，這個行動導演的指示相當明確，相對於此主角的話語呈現出擔心觀眾可能被嚇到的脈絡中，但行動上遵照導演的指示進行與觀眾一對的喊話。

此段落中的脈絡置身互動描述

此段落交談的雙方呈現為導演鼓勵主角更進一步傳達自己能量的脈絡中，導演與主角之間有相同的置身，兩者的互動顯現為，導演明確的邀請主角做出進一步的行動向每位觀眾宣稱自己的能量，雖然主角一開始有擔心觀眾是否會受到驚嚇，但在導演的支持下主角回到原本的脈絡中，順利的將自己的能量傳達給每一個觀眾，大聲的喊出「我不怕你」，置身於自己有能量的狀態之中。

資料來源：引自本研究之前導研究【496-501】。

## (六) 研究相關倫理議題

本研究恪守知後同意與保密的倫理議題。在進行研究之前，即告知團體成員此是主角受苦困局經驗轉化歷程的研究，整個團體過程均會錄影、錄音，並會針對暖身過程送交錄影資料給心理劇專家審閱，並會選取研究參與者進行研究。研究參與者會邀請撰寫暖身經驗描述文及訪談，資料的分析與呈現過程均會遵守保密原則。

## 研究結果

本研究依據李維倫與賴憶嫻（2009）之現象學分析方法分析六步驟，針對五位心理劇主角心理劇逐字稿的經驗描述文進行資料分析。而透過每個步驟的資料分析，從五位研究對象進行資料分析，而獲得心理劇主角受苦困局轉化經驗歷程之普遍結構圖（如圖 5）。同時本研究也發現心理劇主角受苦困局轉化經驗歷程的特殊經驗面向，說明如下：

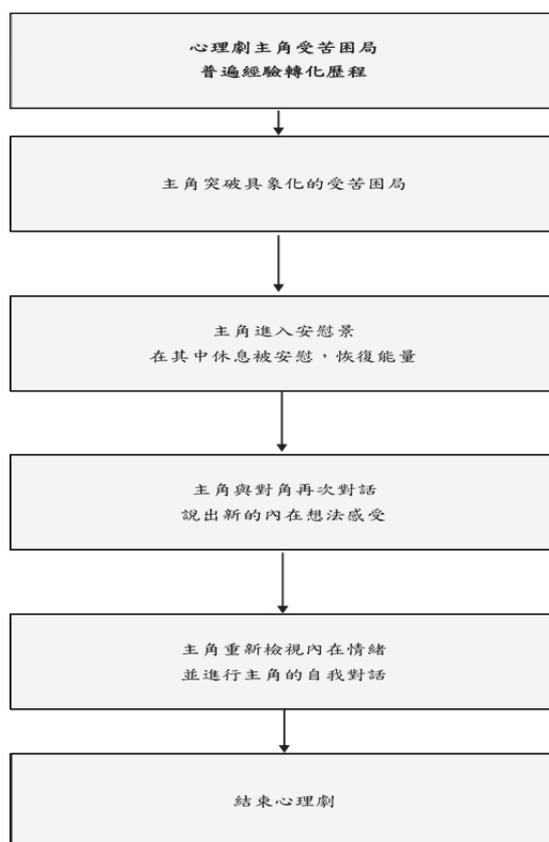


圖 5 心理劇主角受苦困局普遍經驗轉化歷程圖

## 一、主角受苦困局的普遍經驗轉化歷程

### (一) 主角被賦能，突破具象化的受苦困局

當主角面對自己的受苦困局時，通常會裹足不前跟有許多的擔心，這時導演會從旁協助主角具象化這個場景，除了讓主角知道這個受苦困局是如何作用在主角身上外，更會鼓勵主角用各種的方式來突破自己的受苦困局，讓自己從中掙脫，不讓自己繼續待在受苦困局中受傷。

以主角 A 為例，具象化場景為被爸爸生氣大吼的感覺所籠罩住，讓幼小的主角 A 被困在黑布底下，在導演的引導下告訴主角「去把她救出來！」、「去把他的手拉開！」，讓主角從原本沒力氣掙脫到後面漸漸有力量，並將父親的手拉開並大吼「你不要讓我受傷！」，最後才衝出黑布突破具象化場景。

以主角 B 為例，具象化場景是要去解救被朋友背叛十分心碎的自己，將插在自己心上的那把刀拔出來，在一開始主角還是不能相信為何是自己最要好的朋友背叛自己「為什麼偏偏是最重要的朋友？」，導演的言語呈現出「有一顆就是她的心，把她刺下去對不對？」、「她這麼信任她，是不是把她的心整個刺碎了？」，讓主角更有力量去對抗對角，在導演的賦能下主角 B 同樣的也是花了一番力氣才將過去的自己救出，不再被朋友傷害。

以主角 C 為例，具象化的場景是主角 C 認同自己內在「說了也沒用」的聲音，因此一開始主角很難掙脫這個受苦困局但在其中又很不舒服，導演從旁用言語催化主角 C、「如果妳不要繼續在裡面的話，妳自己衝出來，用妳的身體衝出來，不要在裡面，衝出來，對！」，在導演的提問和賦能下，主角 C 才逐漸有能力自己從這個聲音的束縛中跑出來。

以主角 D 為例，具象化的場景是主角被爸爸毆打的畫面，對主角 D 來說這是一個很恐懼不敢接近的畫面，因此在具象化場景前主角 D 非常的抗拒和爸爸有任何接觸，但這樣就無法解救在舞台上的自己，因此在經過一番掙扎，主角想到用壓的把壞爸爸壓到舞台外面，不再看到他，此時導演使用言語的方式賦能主角 D「對，去把它壓下來，對，要不然你牽著他的手……，對，把它壓，對，壓，壓下去……對，把它壓下去……很好，非常好，……繼續壓。」幫助他掙脫父親。

以主角 E 為例，主角站在爸爸的位子被黑色的牆擋住，讓他無法跟外界溝通，也看不到女兒，「是不是那道牆裡面有你的焦慮、擔心跟害怕對不對……是不是也讓你的女兒沒辦法跟你靠近……所以我問你，你想要這個焦慮跟空虛把你這樣罩著

嗎？然後隔離嗎？」讓爸爸（主角 E）開始有能量從黑色的牆中出來到外面的世界。

（二）突破具象化場景後，主角進入安慰景，在其中休息與被安慰，恢復能量

在主角掙脫出自己的受苦困局後，導演通常會讓主角趴於軟墊，用手輕推主角背部，此時導演會發出「阿」的叫聲或是哭聲，幫助主角釋放出難過的情緒，並鼓勵主角能大聲地哭喊出來。當主角哭喊完之後，導演會詢問主角在難過的時候有誰能安慰主角，可能是家人或是朋友，之後導演會讓主角坐於軟墊讓安慰角色抱住主角說些鼓勵主角或是愛主角的話語，此時其他觀眾則會拿著抱枕，背對圍繞坐主角與安慰角身旁，營造出溫暖支持的感受。

以主角 A 為例，在突破具象化場景後，導演讓主角趴於軟墊並用手輕推主角背部並喊出「阿」的聲音讓主角將難過宣洩出來，之後讓主角 A 選擇一位好友安慰她，而其他觀眾則是利用抱枕圍住他們，形成一個圓圈。

以主角 B 為例，是在突破具象化場景後進入安慰景，主角 B 在觀眾中選了一位好友來陪伴她，但主角 B 想先安靜一個人，說出「我不想躺著，我想要一個人安靜」，於是好友先坐在一旁靜靜地陪伴，之後才開始用言語安慰主角 B。

以主角 C 為例，是在經過一連串與對角的對話後才進入到安慰景的部分，主角 C 比較特別的是導演先搭建了一個未來景，讓主角的期待具象化出來，主角說「我希望我們家四個人可以好好地一起吃飯。然後沒有吵架。」一家人可以好好的坐在餐桌吃飯，閒聊彼此今天發生的事情，讓主角 C 體會家的感覺，之後由劇中的爸爸媽媽抱著主角，讓主角能好好的休息被安慰。另外在最後因為主角 C 還是有點遺憾沒有能量，導演讓有相似經驗的觀眾到主角身旁分享自身的經驗「我跟我爸媽仍然在抗戰中，確實會走多久不知道……，就是雖然感覺在拉扯，但就是想用現在可以表達的方式讓他們知道……」，提供另一種安慰與力量的來源。

以主角 D 為例，在經過與對角對話完後才進入安慰景，主角 D 也是選擇了一個朋友來安慰她，環抱著主角 D 讓他可以好好的休息，其他觀眾則是在一旁用抱枕圍住兩人，提供安全、溫暖的感覺。

（三）主角與對角再次對話，讓主角說出新的內在想法和感受

結束安慰景後，導演會再次邀請對角上臺，讓主角有機會可以重新和對角說話，表達出自己新的感受、想法或是希望，此時導演會反覆利用角色交換的過程，讓主角可以在自己和對角間不斷進行對話，達到新的共識或相處模式。

以主角 A 為例，結束安慰景和自我對話後，主角 A 分別和爸爸、媽媽進行滿長的一段對話，主角告訴爸媽自己的期望，希望爸爸可以顧慮自己的感受，「你在家裡如果大吼的話，我會被嚇到，對我來講是很突然的聲音，就我很不喜歡這樣」、「希望你可以用別的方式，可以顧慮到一些我的感受。」等真實的想法。告訴媽媽可以改變夫妻的相處模式「其實你們在吵架的時候我都很擔心你們，你跟我說你們只是在溝通。」、「可是你們那麼大聲會嚇到我，希望你可以有一些改變。」等，讓一家人未來不再有這麼多的爭吵。

以主角 B 為例，在突破具象化場景後主角 B 就先跟對角對話一次，告訴對角感覺他都沒顧慮到主角 B 的心情，傷害他很深「因為我非常信任妳……妳這樣做讓我覺得很受傷……因為妳說妳把我當作最要好的朋友」等受傷的感受，也說出了自己最在意的部分「可是妳卻做出這樣子的行為，然後還說我是最要好的朋友……但是哪有人馬上就跟最要好的朋友的朋友馬上曖昧……」。說出自己最受傷的地方。之後穿插著主角的自我對話，主角 B 也陸續的跟對角對話，包含將朋友區分為好朋友及壞朋友、想要對角一個道歉等，最後兩人達成和解，主角 B 也送上祝福，希望對方能幸福。「我知道你一定很勇敢然後很寂寞，我想要陪你這樣子，也很恭喜你找到一個真的感覺很合的男朋友，覺得很替你開心。」。

以主角 C 為例，主要是跟爸爸進行對話，因為主角 C 還是想要跟爸爸維持關係，在導演的引導下主角 C 將自己內心的感受告訴爸爸，「爸爸其實我很心疼你……然後其實我沒有怪你……我真的很希望你可以陪我長大。」、「我希望你多關心我，可是我覺得你好像都不太關心我。」希望爸爸可以重視他、關心他，而爸爸也認真地聆聽主角 C 的感受並向主角道歉「我覺得對你跟姊姊很內疚，很虧欠……其實我還是很在乎你，我以為你們都知道……我不知道你原來可能是想要這樣的方式去關心你。」但另一方面主角覺得爸爸的道歉有些來不及，有一種遺憾的感受，因此在這個時候主角 C 才進入安慰景，結束安慰景後再回到跟爸爸的對話。

以主角 D 為例，在突破具象化場景後有大量的時間都是在跟對角對話，一開始由導演先再確認爸爸毆打主角的事件，開始了解爸爸怎麼看待這些事情，發現爸爸總是人為女兒很奇怪，沒辦法接受小孩不聽他的話等，例如「阿就不男不女的，你看她身邊那些同學都結婚啦，她都沒有，而且，她看起來樣子就怪怪的，就不像一般的女生阿。」、「我就想要她跟別人一樣阿。」因此使用了許多控制的手段，甚至是利用主角 D 心軟這點威脅她「那你不要回來了。」經過不斷的角色交換，最後

發現對角好像不太能溝通，因此導演讓對角看看主角 D 是多麼受傷後，把焦點再轉回主角 D 的身上。

以主角 E 為例，也是在突破具象化場景後跟對角進行了大量的對話，主要是主角 E 認為爸爸這輩子不可能改變，就算有也太慢了已經追不上主角 E 的腳步「我一直在讓我自己變更好，可是你才這樣一點點小小的改變，我覺得你已經追不上我了，我想要離開。」、「我覺得在這家裡面有太多的失望、難過的感覺，不太想要留在這裡，也不想跟你們住在一起。」但在導演的提問和角色交換下，主角 E 開始慢慢可以理解爸爸的一些行為跟想法，而且其實在主角 E 的內心其實是擔心爸爸的，怕他不能適應或是被騙「就是他很害怕那個詐騙集團，因為他真的會照做，所以他都不接，所以我就覺得他蠻好騙的。」，雖然最後爸爸知道主角是不會跟他回故鄉，但還是願意幫助他，兩人也彼此約定主角要趕快完成學業，如果有機會可以陪爸爸一起回故鄉或是去故鄉找爸爸「我也是希望趕快畢業，然後再進修，或者是離開那個家裡，然後我希望我可以有能力去回饋你一些什麼，或者陪你去 H 國看一看。」。

#### （四）主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話

在心理劇的過程中主角會產生出各式各樣的情緒和感受，因此在結束與對角的對話後，導演會帶領主角回來看這些感覺，一一進行核對，讓主角再次進入每個情緒去感受，看看是否有什麼改變，並且會讓主角和過去、小時候、或是現在的自己進行對話，大多是鼓勵告訴自己會陪伴自己繼續成長走下去。

以主角 A 為例在結束安慰景後，導演先讓主角 A 進行自我對話，讓小時候的自己知道會一直陪伴在自己身邊，對小時候的自己說出「我覺得在剛剛的過程中我真的救到你，就像我以前跟你說的，我會一直在你身邊」這樣讓主角 A 更有能量的面對接下來的心理劇。

以主角 B 為例，在被朋友安慰後主角 B 進行自我的對話，覺得以現在年紀的自己回去看過去這件事情覺得不會這麼生氣了「就現在想起她，現在 23 歲想起她 19 歲做的事情就已經，她做的那些騙我的事情就覺得沒有那麼生氣。」，覺得可以部份的理解朋友，另外在與對角對話化的過程中，主角 B 內心希望恢復友誼，但又很害怕再次受傷，這邊也進行了一段主角 B 的自我對話「我擔心會再被你傷害，還有擔心回不到過去那樣子的時光，所以在想要不要就是把它當成一份回憶就好，因為我也不知道到底可不可以真的像過去那樣子。」。

以主角 C 為例，在突破具象化場景後主角 C 很擔心之後跟爸爸說出自己的想法會受傷，在這邊導演就點出了父女之情是自然且難以斷絕的，並幫助主角 C 思考是否還想繼續跟爸爸維持關係，之後主角 C 聽從內心的聲音「我覺得你可以，你可以試著講講看，反正你不講就是這樣子了阿，那講了可能可以有一些改變……」，決定跟爸爸繼續維持關係，才繼續接下來的對角對話。

以主角 D 為例，第一次自我對話是在突破具象化場景後，主角 D 很失落的覺得自己是不是沒有家人了「我是不是沒有家人了？」、「可是我不認識他。」、「我不知道要怎麼跟他講話。」這時導演安慰主角並讓主角看到還是有一部分的好爸爸是存在的，主角並不是沒有家人的，第二次的自我對話則是在跟對角對話完後，主角 D 覺得心很累，沒辦法再繼續這樣讓爸爸控制了，決定要去做自己想做的事情「我好累喔！」、「後果我自己會負責。」、「我想要去做我自己的事情。」、「我不想再被你傷害。」。

以主角 E 為例，在結束與對角的對話後，主角很難過自己不擅長表達愛，總是等到別人受傷了或是發生什麼事才會多付出一些關心「現在的感覺？就覺得自己不擅長表達愛，就是總是要等到親人都受騙了，或者是受傷了，或是遇到什麼事情了，才會想要付出比較多的關心，但是平常不可能說這些話、做這些事情，因為不習慣。」導演點出不是主角的錯，是成長的環境讓主角 E 有這些行為，之後導演讓主角 E 和「煩、可憐、矛盾、自私冷漠」等聲音對話，看看他們跟原本還沒與對角對話時，有沒有什麼不同。

#### （五）主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善

當主角在劇中產生的情緒導演處理完後，導演接著會處理主角在一開始的情緒或是場景，情緒通常是不安、緊張、害怕，這時導演會在和主角確認這些情緒是否還存在，會視情況進行角色交換讓主角和情緒進行對話。

以主角 A 為例，在結束語對角對話、自我對話後完後導演讓主角 A 回到做劇開始時那個緊張害怕的情緒，而此時的主角 A 表示緊張已經「沒有」，而害怕則是剩「一點點」，而且覺得今天的心理劇讓自己學習到很多東西。

以主角 B 為例，最後是跟 19 歲的自己進行對話，了解自己當時的痛苦，覺得當時的生氣跟難過也是可以的，但從現在起自己會陪伴在自己身邊，一起思考之後要不要真的和對角聯絡「19 歲的我那時候還在想那是不是背叛，該不該為這件事生氣」、「現在 23 歲了，我覺得我有理由為那件事情生氣了，了解你那時候蠻痛苦的。」

「我們之後再想一想要不要再聯絡他。」。

以主角 C 為例，結束與對角對話後，導演讓主角 C 重新和「遺憾、心疼、無奈、渴望」等感覺對話，看是否有解決或是有新的想法，最後也發現這些感覺大多是變小「他可能會被不蓋著，他沒有這麼明顯。」、「就我覺得他們還是有……可以有點鬆動吧。」但還是有一些遺憾跟難過，因此之後接續觀眾分享自身經驗的安慰場景。

以主角 E 為例，最後回到和自己對話，在今天的做劇過程主角 E 覺得很開心，因為整理了很多的事情，情緒也不再這麼糾結，更重要的是今天很有勇氣的面對自己的議題「我還滿開心的，就是做心理劇整理自己……但是有時候不知道從何說起，那感覺很複雜然後很開心……今天可以就把他全部都清出去，我很開心你有勇氣可以在這裡面對自己和爸爸。」也給自己一些期許「我希望能把今天的感覺帶回去，在看到爸爸的時候，可以懷抱著今天這樣子的感受，然後放手。」期待未來跟爸爸的相處能有所改變。

#### （六）確認主角狀態，並結束心理劇

經過上述的歷程之後，導演會詢問主角的狀態，如果主角覺得沒有問題可以告一段落，就結束本次心理劇，並讓所有輔角和主角進行去角的動作。

以主角 A 為例，最後導演簡單詢問主角狀態，主角表示 OK 但感覺有點累，導演請主角稍作休息並結束本次心理劇。以主角 B、主角 C 為例，最後導演詢問主角的狀態，確認主角的感覺沒問題之後，結束心理劇。以主角 D 為例，最後導演確認主角的感覺，主角覺得蠻輕鬆的，之後結束心理劇。以主角 E 為例，導演最後確認主角的感受，主角覺得很舒暢，結束本次心理劇。

## 二、主角受苦困局的特殊經驗轉化歷程

除了主角受苦困局的普遍經驗轉化歷程外，從五位主角的分析中也發現了個別的特殊經驗轉化歷程，分析如下：

### （一）結束受苦困局具象化場景後，先進入對角談話才進入安慰景或自我對話

在結束受苦困局具象化場景後，有些主角並不是先進入安慰景，而是先進入跟對角的對話，才進入安慰景或跟對角對話，通常這類的主角相較於其他主角較有能量，且對於對角有較多的疑問跟想法，因此在結束具象化場景後，會直接向對角提問或喊話，進行接下來的心理劇。

以主角 B 為例，主角 B 在突破受苦困局解救心碎的自己之後，並沒有直接進入安慰景，而是先跟對角對話，告訴對角從以前就沒有顧慮主角 B 的心情，因為這個時候主角是很有能量的，而且很多話想跟對角說，於是先進入了跟對角對話的階段。對話完後才選了一個能安慰主角 B 的朋友進入安慰景，在主角 B 的安慰景中，也慢慢始進行自我的對話，發現了自己的成長，覺得以現在的年齡來看當初的事情並沒有這麼生氣，於是再次整理自己的想法後再次進入與對角談話的階段。

以主角 E 為例，主角 E 先是在爸爸的位子上衝出黑色的牆，跟其他主角比較不同的是，當主角 E 突破受苦困局出來後，情緒上比較不是痛苦或是傷心，而是鬆了一口氣，而且終於可以好好看看女兒，因此沒有進行安慰景，而是先進行與對角的對話。而 E 透過與對角（爸爸）的對話後，主角 E 難過了起來，覺得自己不擅長表達愛，但還是希望爸爸可以過得好，也願意在爸爸需要幫助的時候幫助他，而現在的主角 E 看到爸爸也沒這麼生氣覺得好像比較理解他可以知道爸爸在想什麼。之後導演讓主角與內在聲音「煩、可憐、矛盾、冷漠自私」進行對話，而這幾個聲音跟做劇前相比也小了許多，接著導演讓主角 E 和自己進行對話，覺得很開心今天自己有勇氣出來做劇，釐清了很多事情心情上也舒暢了許多，最後導演確認主角的情緒沒問題後結束本次心理劇。

## （二）結束受苦困局具象化場景後，先進入自我談話才進入安慰景或跟對角對話

在結束具象化場景後，有些主角並不是先進入安慰景，而是先進入跟自我的對話，才進入安慰景或跟對角對話，通常這類的主角對於自己的一些想法或情緒感到很混亂，因此導演會協助主角先進入自我對話，重新檢視內在的想法。

以主角 A 為例，主角 A 拯救出在黑布籠罩下的自己後結束具象化場景，導演先幫助主角 A 成能進行自我對話，接著主角 A 就先與小時候的自己進行對話才進入跟對角對話，此時自我對話的內容為現在的主角 A 跟小時候的自己承諾，自己會一直陪伴在身邊，這也是延續前幾個階段讓主角恢復更多的能量，準備接下來與對角溝通。結束自我對話後主角 A 終於可以順暢的跟對角談話，先是告訴爸爸希望未來能多顧慮主角 A 的感受，也跟媽媽一起討論新的夫妻相處方式讓家裡的氣氛不再是吵吵鬧鬧的讓主角 A 感到害怕。

以主角 C 為例，主角 C 再掙脫受苦困局後，先是進入自我的對話，聆聽自己的擔心，害怕將內心的話說出來後自己會受傷，結束自我的對話後，導演鼓勵主角 C 可以勇敢地的告訴爸爸自己的感受跟期望，因此主角 C 接著進入與對角對話的階

段，告訴爸爸自己內心真正的感受並想和爸爸維持關係。而在經過幾次角色交換後，主角的情緒有些低落，覺得心中有遺憾，之後導演詢問主角那個遺憾是什麼，發覺主角 C 希望全家人可以一起坐在餐桌吃晚餐，於是導演讓主角 C 搭建出未來景，同時也是安慰景，讓主角進入其中，感受家的溫暖，安慰並給主角力量。

以主角 D 為例，在主角 D 突破受苦困局場景將壞爸爸推出舞台外後，主角 D 拒絕進入安慰景，於是導演先幫助主角 D 緩和情緒並先進入自我對話的階段，處理主角 D 失落感受，接著這個部分就直接進入與對角對話，而主角 D 後半的心理劇歷程大多都在與對角對話上，而透過與對角的對話中，可以得知他很累了，需要休息、需要空間，未來想要去做自己想做的事，可以為自己負責，不想再受到爸爸的控制，導演很認同也鼓勵主角，這時導演邀請主角在觀眾中選一個可以安慰自己的人，來療育主角 D，此時主角 D 才進入安慰景的階段。

### （三）主角進入多重安慰景

通常安慰景會在主角突破受苦困局具象化場景後，導演讓主角在其中休息恢復能量，但當主角能量較低時，導演可能會讓主角布置出其他景來安慰主角，可能是未來的希望景或是借助觀眾的力量，讓主角增強能量，面對接下來的心理劇歷程。

以主角 C 為例，所示，但在經過幾次角色交換後，主角的情緒漸漸低落，因為覺得自己已經長大所以爸爸的道歉已經來不及了，而且心中有遺憾。而那個遺憾是主角 C 非常的渴望可以全家人一同在餐桌吃晚餐，但感覺不可能實現了，因為爸媽早已經離婚，爸爸也組織了新的家庭，讓個案非常沮喪，因此導演創造出一個未來景，裏頭有主角 C 所有的家人閒話家常的在吃晚餐，導演讓個案進入其中體驗，記住家中溫暖地的感覺，給予個案希望。

在未來景過後導演布置出了安慰景讓主角能被爸媽好好擁抱，在其中休息將家的感覺記在心裡面，結束安慰景後主角 C 再次回到跟對角對話階段，再次的回應爸爸，回應完爸爸後導演讓主角 C 與自己的情緒對話，一一核對每個情緒的狀態，進入回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善階段。比較特別的是在與情緒對話完後，主角 C 的能量還是有點低落，並對未來與爸爸的關係有些不確定，沒有信心，因此導演請在場的觀眾可以上前跟主角 C 說說話，分享自身相關的經驗，讓主角 C 知道他不孤單，很多人有類似的經驗，大家也一起努力著去生活，給與主角 C 支持與鼓勵。最後導演詢問確認主角的狀態，結束本次心理劇。

在主角 C 的劇中未來景、安慰景、以及最後觀眾和主角分享自己的經驗都是讓主角有被安慰、被支持的感受，透過各種不同的方式讓主角更有能量面對遇到的困難與議題。

#### (四) 主角無回到初始情緒或場景階段

通常在結束心理劇前，導演會協助主角回到初始情緒或場景看看主角的問題是否改善，但在主角 D 的劇中沒有經歷到這個階段，這次的劇因為是一個滿嚴重的創傷經驗，因此導演在導劇的過程有刻意放慢步調並且讓主角多在對角的位子上，不過可惜的是跟對角的溝通最後發現是無效的，但也讓主角 D 更看清楚自己的狀況也更堅定自己未來想要走的路。最後也沒讓主角再回到創傷的經驗或情緒，一方面主角在前面的心理劇中也一直抗拒進入具象化場景中，一方面在結束與對角對話後，主角表示覺得心裡很疲憊，想要空間休息，因此導演這時引導主角進入安慰景中，讓主角能被朋友安慰並恢復能量。

#### (五) 主角無經歷安慰景階段

通常每一齣心理劇在主角突破受苦困局具象化場景後，無論時間早晚都會進入一段安慰景，讓主角能在安慰景中休息，感受溫暖被安慰的感受，但在本研究中主角 E 的心理劇並無出現安慰景，因為主角 E 對對角，也就是爸爸最明顯的情緒是憤怒，且在受苦困局具象化場景前，導演就有拿出氣棒讓主角將內心的憤怒打出來，讓主角的情緒得以宣洩。之後再突破具象化場景後，主角 E 的情緒也非難過或是痛苦，比較像是解脫的感受，所以直接進入與對角的對話，在經過一連串角色交換相互對話後，主角雖然有些難過的情緒，但並不是特別強烈，有更多的是諒解爸爸，因此後面的心理劇歷程主角 E 都沒有進入安慰景讓主角恢復能量的階段。

## 討論與建議

### 一、綜合討論

#### (一) 在受苦困局具象化後，主角普遍會經歷六個階段完成經驗轉化

本研究從五位主角的逐字稿交談分析中發現，在受苦困局具象化後，主角普遍會經歷六個階段完成經驗轉化，分別為：1.「主角被賦能，突破具象化的受苦困局」、2.「主角進入安慰景，在其中休息與被安慰，恢復能量」、3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」、4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」、

5.「主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善」、6.「確認主角狀態，並結束心理劇」。

但因本研究是從主角受苦困局具象化後開始分析，因此對照於其他國內心理劇治療導劇歷程脈絡研究大多會是對應到後半的階段，例如：趙如錦（2000）以紮根理論的方法所分析的心理劇導演導劇步驟的六個階段中的階段 d.「挑戰矛盾」和階段 e.「問題解決」的內涵，比較相似於本研究中 3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」和 4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」兩個階段，都是在心理劇的歷程中讓主角看到自己內心的矛盾與掙扎，並催化主角的改變，也在與自我或對角的對話中，利用身體及言語的行動想辦法將問題解決，創造出新的想法及感受，但在此研究的分類中看不到導演設立安慰景以及幫助主角與對角進行對話等階段。

而對應於張莉莉（2002）針對性侵害倖存少女的心理劇治療研究中提出的六個步驟，本研究的主角受困局具象化近似於步驟 c.「重建創傷景」，都是讓主角感受到痛苦且困住主角的重大事件，而後續的步驟 d.「治療景」中的每個部份本研究也有類似的發現，例如「拯救內在小孩景」、可以對應到 1.「主角被賦能，突破具象化的受苦困局」，儘管本研究中不是每個主角都是拯救內在小孩，但都是讓主角解救過去在受苦困局中的自己，讓自己不再陷入受苦困局，而「情緒宣洩景」、「重要他人撫慰景」則是對應到 2.「主角進入安慰景，在其中休息與被安慰，恢復能量」兩邊就都是讓主角難過、悲傷的情緒先得以宣洩後，在進入安慰景讓重要他人來安慰主角，讓主角休息恢復能量，而「與自我、父母、加害者對話景」對應於本研究則為 3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」、4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」，不過在本研究中將階段 3、4 分開，讓主角的經驗轉化歷程更為清晰。最後 e.「自我整合對話景」對應於本研究 5.「主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善」都是回到主角自身，進行最後的自我對話整合，然而本研究發現除了跟自己對話外，跟自己的情緒對話也是促進主角整合一個很重要的因素。

而所有研究都有的共通點為結束階段，這個過程中導演會先確認主角狀態，了解主角是否有其他的期待等，最後讓輔角們向主角進行去角，並結束心理劇（趙如錦，2000；張莉莉，2002）。

若從心理劇治療主角經驗轉化脈絡國內其他研究來對應也可以發現一些相互呼

應的現象，在趙如錦（2000）的研究中指出主角的改變則可依照其認知、情緒和行為的轉變分為六個階段，從這幾個階段中也可以對應到本研究中的不同階段，例如階段 d.「認知重組階段」及階段 e.「啟發階段」強調的是導演積極介入，讓主角的認知開始鬆動促進主角的改變，嘗試採用別的方法去解決問題，在本研究中主角會在安慰景過後的 3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」、4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」經歷這兩個部分，本研究發現在這兩個階段導演會頻繁的讓主角與對角和各種情緒角色交換，並點出主角的各種狀態，讓主角明白自己的困局、矛盾，催化主角認知、情緒、行為上的改變，而改變不僅侷限在主角的內心也會透過行動的方式告訴對角。而階段 f.「確定階段」，則可以對應到本研究的 5.「主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善」、6.「確認主角狀態，並結束心理劇」，此時的主角通常能承諾陪伴自己，並對於未來跟對角的相處有較具體的新方向與策略，之後再到導演的詢問下，本次的心理劇就會告一段落。

同樣的張莉莉（2002）則提出主角的四個改變歷程階段一樣能和本研究做對應：階段 a.「自我揭露期」和階段 b.「自我分裂期」，比較像是本研究中心理劇主角受苦困局具象化前跟當中主角會經歷的階段，主角將過去痛苦的回憶及經驗具象化出來，伴隨著許多負面的情緒，這時主角需要突破這個困局，才有辦法進入下一階段，因此導演會開始鼓勵主角，在本研究也就是 1.「主角被賦能，突破具象化的受苦困局」，之後主角才能進入階段 c.自我改變期及階段、d.自愛期，對應於本研究則是 3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」、4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」、5.「主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善」的部份，這個部分與本研究區分的方式不太相同，但主角在與對角或是自我對話都是在經歷自我改變的階段，而最後回到初始場景的部分一樣則是主角會承諾保護、陪伴自己，逐漸邁向復原。

（二）在六個階段會中，中間的三個階段沒有固定的順序，且會交織著進行

在本研究分析五位主角後發現，雖然可以歸納出六個階段，但中間的 2.「主角進入安慰景，在其中休息與被安慰，恢復能量」、3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」、4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」階段卻沒有固定的順序，導演會視主角的狀態而調整，且這幾個階段並非只會經歷一次，而是會反覆進行，在這些階段不斷的來回穿梭後主角才有辦法讓自己的經驗展開開始轉化，產生新的想法與行動。

而這樣「沒有固定順序，但每個階段都同樣重要」的概念，與游明麟（2006）的研究中所提及的概念相同，而研究中所強調的六個歷程與本研究所歸納出的階段有許多相似的地方，例如「宣洩」、「滋養」的部份可以在本研究中的 2.「主角進入安慰景，在其中休息與被安慰，恢復能量」找到，都是讓主角宣洩情緒、身體放鬆，感受到愛與被在乎的感受。「對話」及「連結」則是 3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」、4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」透過角色交換，讓主角可以與自己及他人對話，更理解自己和他人，也在過程中充新與人建立連結充新有支持的感受。

另外「整合自己」比較近似於本研究中的 5.「主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善」，視在心理劇結束前幫助主角充新整合，整理出新的想法與視野，並陪伴在自己身旁。「道別」的部份則是比較少在本研究中看到，唯一比較相關的是在本研究主角 D 最後與對角父親溝通無效後決定與這段關係道別，去追尋自己想做的事。

（三）有時因主角狀況的獨特性，在受苦困局具象化後不一定都會經過每個階段

在本研究中各個主角的特殊經驗轉化歷程中，發現雖然大部分的主角都會經歷普遍的六個階段，但不是每個主角必定會經過這六個階段，例如主角 D 並沒有回到 5.「主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善」，而可能的原因為主角 D 初始場景與情緒為滿嚴重的創傷場景，因此導演再讓主角經歷安慰景過後沒有再回到初始場景，這個部分在張莉莉（2002）的研究有提到相關的部分，也就是在一般的心理劇中導演會在劇的最後引導主角回到第一幕場景，但若這一幕為悲慘經歷的場景，則在最後不回到第一幕，而是直接進入主角的期待或是結束心理劇。

而本研究主角 E 則是沒有經歷 2.「主角進入安慰景，在其中休息與被安慰，恢復能量」，研究者則是推測相較於其他主角，主角 E 對於對角的情緒比較不是難過或悲傷，而是生氣居多，導演有讓主角用出氣棒發洩，而這個對主角來說雖然非安慰景，但也是一種情緒創傷的療癒（游淑瑜、游金滢，2012），因此主角 E 在之後的心理劇歷程多在與對角、情緒對話，發展對對角新的想法及感受。這樣特殊的部分較少被其他研究所提及，也許是未來研究可以多注意的地方。

## 二、研究貢獻與限制

### (一) 研究貢獻

本研究歸納出心理劇具象化後主角受苦困局普遍經驗轉化的六個階段，分別是：1.「主角被賦能，突破具象化的受苦困局」、2.「主角進入安慰景，在其中休息與被安慰，恢復能量」、3.「主角與對角再次對話，說出新的內在想法感受」、4.「主角重新檢視內在情緒，並進行主角的自我對話」、5.「主角回到初始情緒或場景，看看問題是否有改善」、6.「確認主角狀態，並結束心理劇」，其中 2、3、4 階段時常會視主角的狀態穿叉進行，幫助主角催化，完成經驗轉化的歷程。

另外本研究除了歸納出心理劇具象化後主角受苦困局普遍經驗轉化的六個階段，也針對每個主角進行特殊經驗轉化歷程階段的分析，讓主角在受苦困局中的經驗轉折能更詳細的被看見，了解主角的改變是如何發生的。最後研究者也整理出在各階段導演常使用的行動序列，從這個面向看主角的受苦困局經驗轉化歷程是如何發生的。

### (二) 研究限制

#### 1. 主角的背景及生活經驗相近

因本研究當初招募團體成員時有設定一些基本條件及透過面談篩選成員，最後招募到的團體成員間年齡相近，介於 23 至 28 歲之間，且都已經大學畢業，未來預備或是正在就讀心理相關科系研究所，因此成員的背景十分相似，也在每次團體的暖身中可以看到團體成員有許多相似經驗可以分享。雖然可以促進團體成員間的凝聚力，但也很有可能因成員背景不夠多樣造成研究限制。

#### 2. 主角處理的議題類似

本研究當初招募時是希望成員能透過心理劇自我探索解決困擾的「人際議題」，然而研究者當初沒限制特定的人際議題，但在團體結束後發現，除了一位成員處理的是朋友議題外，大多數成員都是處理家庭議題，而且剛好都是父女關係方面的問題，因此在分析每位主角的心理劇時，能找到許多相似共通點，但這也可能造成本研究的限制，主題不夠多元，大多聚焦在父女關係上。

## 三、實務及未來研究建議

### (一) 實務上建議

未來進行心理劇時當主角受苦困局具象化出來後，基本上可以嘗試使用六個階

段幫助主角走過經驗轉化的歷程。在其中有好幾個階段能相互使用，催化出主角更多的感受及想法，另外也能根據這六個階段做變化及延伸，例如安慰景的部分在主角 C 的劇中就以不同的方式呈現出來，因此未來在做心理劇時，可以依照主角的狀態及當下的情境，讓主角更有能量來經歷轉化的歷程。

## (二) 未來研究建議

未來的研究可以多研究不同背景、年齡、性別、議題的主角，例如可以研究中年或是老年人、或是男性主角，背景也不一定要侷限在學生身分，可以是在工作的人或是特定行業的族群等，議題上也可以除了家庭關係外，可以蒐集更多不同的議題，也許透過不同成員所進行的心理劇去分析，可以得出更多元的結果，讓我們更了解心理劇主角受苦困局經驗轉化的歷程。

## 參考文獻

- 余德慧 (1996)。文化心理學的詮釋之道。《本土心理學研究》，4，146-212。
- 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。《應用心理學研究》，22，157-200。
- 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」發表之研究，中央研究院民族研究所。
- 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。
- 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。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。
- 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。
- 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。
- 張莉莉 (2011)。心理劇歷程結構之分析。《諮商與輔導》，301，27-31。
- 陳增穎、田秀蘭 (2013)。一位資深心理師的受苦生命經驗轉化與實踐之敘說研究。《中華輔導與諮商學報》，35，65-94。

- 陳鏡如（譯）（2002）。（Karp、Holmes 與 Tavon 著）。*心理劇入門手冊*。臺北：心理。
- 游明麟（2006）。*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學系博士論文，未出版，臺北。
- 游淑瑜、游金潁（2012）。心理劇治療的改變機轉—理論觀點與實務的對話。*輔導季刊*，48，26-36。
- 趙如錦（2000）。*心理劇發展歷程之研究-以三齣心理劇的過程研究為例*。國立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。
- 歐吉桐、韓青蓉、陳信昭（譯）（2008）。（Kellermann 著）。*心理劇的核心—心理劇治療的層面*。臺北市：心理。
- Blatner, A. (1996). *Acting- in: ractical applications of psychodrama methods*. New York, NY: Springer publishing company.
- 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.
- Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in Psychodrama. In P. Holmes, M. Karp, & M. Watson (Eds.), *Psychodrama since Moreno: innovations in theory and practice* (pp. 261-279). London, England: Routledge.
- Kellermann, P. F. (1996). Concretization in psychodrama with somatization disorder. *The Arts in psychotherapy*, 23(2), 149-152.
- Kipper, D. A. (1986). *Psychotherapy through clinical role playing*. N. K.: Brunner & Mazel.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama (First Volume)*. New York, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive?: A new approach to the problem of human interrelations*. Washington, DC: Nervous & Mental Disease.
- Moreno, J. L., & Moreno, Z. T. (1975). *Psychodrama third volume*. New York, NY: Beacon House.
- Nofsinger, R. E. (1991). *Everyday conversation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Nolte, J. (2005). *Catharsis from Aristotle to Moreno*. The handout of 2005 psychodrama

workshop in Taiwan.

Nolte, J. (2014). *The philosophy, theory, and methods of J. L. Moreno - the man who tried to become God*. New York, NY: Routledge.

Schramski, T. G. (1978). *A system model of psychodrama*. Retrieved from <http://t.cn/Rrbot2N>

Tauvon, K. B. (1998). Principal of psychodrama. In Karp, M, Holmes, P. & Tauvon, K.B. (Eds.), *The handbook of psychodrama* (pp.29-45). London: Routledge.

# A Study of the Transformation Process of a Protagonist's Predicaments Experience in Psychodrama

Chen-Yu Liu

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 the transformation process of a protagonist's predicaments experience in psychodrama. The study recruited voluntary members to participate in a psychodrama group. Each time the group produced a protagonist through the director's warm-up. Each group session was video-recorded. At the end, the researcher turned the group dialogue into a verbatim script to form the text of the study. The study adopted interpretive phenomenology as research orientation, using the concept of "situatedness" of Li (2004; 2007), and using conversation analysis steps to analyze the data. The findings suggested that the protagonist's predicaments experience transformation in psychodrama can be divided into six stages. The researcher also discovered five special experiences in the transformation process based on the analysis of the five protagonists. At the end, the researcher conducted a comprehensive discussion with other literature related to psychodrama drama, and put forward practical and future research ideas. Through this study, we can understand how the protagonist's predicaments experience transformation in psychodrama. The findings are expected to be used to more effectively help protagonists in the future in the practice of psychodrama drama.

**Keywords:** psychodrama, protagonist, predicaments, transformation

