

# 戲劇治療理論

資料提供 / 醫研所張中立老師

翻譯 / 李宗晉

## 1 序言

本文的主旨是呈現作者經過一年的閱讀、學習、和體驗後在戲劇治療領域的想法。它將包括如下的幾個章節：戲劇和心理治療的理論來源、一般治療和戲劇治療的治療因素、結論。

Emunal (1994) 指出戲劇治療是心理治療的一種方法。Jones (1996) 也指出戲劇過程有治療的本質，而非心理治療利用戲劇工具來達到治療目標。自三十年代以來，這已經成為特定的專業定律。戲劇治療似乎不是獨立地發展出來的，例如 Moreno 的心理戲劇、Freud 的心理分析或者 Rogers 的顧客中心。更明確地說，它似乎牽涉了形式的逐步演化 (Jones, 1996)。許多學科都對它的發展有所貢獻，例如劇場的實踐和理論，以及心理治療理論。

戲劇治療是心理治療的一種形式。它使人們審視並體驗從其生活中複製而的無效方法並且轉變之的潛力。這是因為戲劇治療能創造虛擬的場景，使人們透過治療階段的戲劇互動而以新的方式來了解自己 (Jenning, 1990)。此外，戲劇治療發生在明確的界限內以確保治療的空間，例如不同形式的戲劇或主題 (Jones, 1996)。

戲劇治療透過戲劇過程幫助人們改變，因為它能連結非意識的、情緒的過程。戲劇治療有反映並轉變病人生活經驗的潛在可能性。因此，病人對其問題或生活經驗能夠達到一種新的關係。

## 2 心理治療和戲劇方面的理論

不同心理治療學派對於治療、人類哲學、精神障礙和健康有著不同的目標。筆者將依據文獻指出戲劇治療的目標。另外，在

這節中也將簡短地提及心理治療和戲劇方面和戲劇治療相關的理論背景。

### 2 · 1 戲劇治療的目標 (Emunal, 1994 and Jones, 1996)

1 情緒的表達和內斂：戲劇治療強調情緒的釋放和內斂間的交互作用

2 發展自我觀察：這樣的自我有目擊並反省自我的能力

3 彈性的角色：在戲劇治療中，病人能夠嘗試著認同、發現和表達其潛在的面相，並且練習新的關係。

4 社交互動的簡易化和人際技巧的發展

5 探索與重塑：病人能夠探索和重塑他們的生活經驗及問題爭議。

6 此一過程將使病人體驗和自己或是和他人的新關係，或者對於他們的問題有新的洞見。

### 2 · 2 人性心理學

人性心理學認為每個人都有目前的實在和未來的潛力，它關心的是人們能了解其潛力到什麼程度。Adlerians 認為人們是有創造力的，負責任的，自我決定的。因此，人們能夠改變，能夠化潛力為實在。Maslow (1968) 指出因為創造力的存在，人們可以是自發的、出於好玩的、能表達的、有想像力的、幽默的和有吸收力的。這些特質經常在戲劇治療過程被喚起以達到治療的目標。

在現存的治療方法中，有心理障礙和健康有如銅幣的兩面。當一個人被定義為有能力面對生活中的干擾因素時，干擾的概念開始有了新意義。問題和障礙不一定是一個人生活的阻礙。痛苦的狀況也是使一個人轉變自我的契機。

因為參與者能在戲劇的形式中試驗事情並在其經驗中重塑之，戲劇治療在人類極限

和想望之間創造了一個空間，例如，如果任何需求在一個人早期生活中未被滿足，這可以戲劇治療中被滿足並逐漸脫離之。

### 2.3 心理分析和心理動力學

在佛洛伊德方法中，心理干擾是和興奮狀態或難以處理的嚴重矛盾等價的。換言之，人格實際上被其自身矛盾撕裂分開。心理疾病被視為不能理性地處理內在強烈的痛苦、害怕和渴望的狀態。因此，心理健康被視為能有創意地處理諸如此類的強烈內在狀態。參與者探索自我的不同部分並透過戲劇喚起無意識的覺醒。因此，一種新的力量和關聯將在參與者的內在世界中發展以處理矛盾。

在朱利安方法中，心理健康的個人在觀念在上被當成和環境及精神的內在世界自由而獨立地互動的人（即使感覺是一個人的靈魂）。在戲劇治療的空間裡，參與者在他們的內在世界和內在與外在世界間創造不同的可能關聯。參與者越了解他們內在外在世界間的關聯，他們就擁有越多的自主自由。這是因為他們能學到他們可能有不只一個選擇，或者，因為透過戲劇得來的對自己內在世界的了解，使他們能夠堅定自立。

### 2.4 行為和認知心理學

認知治療主張一個人如何思考大大地決定了一個人如何感覺和行為（Beck, 1976）。這和行為治療著眼於目前及問題的解決有關。戲劇治療在目的和過程上行動導向的。戲劇治療考慮到參與者的洞見、情緒成熟度及實際改變。因此，認知—心理治療法的結合和戲劇治療的整體框架有關。透過角色扮演的模式塑造，社會技術以及建立自信心的訓練將幫助參與者練習新的技巧——在他們把這些放入日常生活以前。

### 2.5 劇場

在治療群的界限內，戲劇治療提供人們一個新方法去直接參這個過程。這些界限可以是時間、空間、團體原則以及戲劇的不同形式，例如，一個戲劇課程可以創造虛構的現實中的角色和人格，以便於發掘生命的經驗。它也可以利用像是物體、小玩具以及木偶的材料來演出，並且處理有問題的感覺、關係或經驗。再者，也能夠利用戲劇形式為工具，透過創作或表演藝術來發掘自我或想像。進一步而言，它用腳本、故事、神話來引起和表演主題或是個爭論。有些參與者重複的故事可以更為確立，就好比一個人被困在他們歷史的某一點上，而且無法移動（Junnigs, 1990）。最後，透過某些生活主題，它或許會創造可以應用的戲劇慣例。

Junnigs (1990)也指出時間和空間可以在劇場內以濃縮的形式呈現。這是因為在戲劇的形式中，許多生命的經驗都可以被包容被了解。

戲劇的許多特質表達了我們自己不能表達的感覺和情緒。而且治療的角色和特質都是有保護性的和釋放性的。這可以幫助參與者表達一些埋藏在現實生活角色下的情緒（Emunal, 1994）。例如，參與者或許製造面具來保存體驗，透過個人問題，在表達和運作上試著去解決他們的困難（Jones, 1996）。



Stanislavskian方法強調情緒的表達和釋放，然而 Brechtian 方法強調情緒的內斂和自我觀察的培養；這二者都是心理治療基本的治療目標 (Emanah, 1994)。

### 2.5.1 戲劇演出

Courtney(1968)及 Emanah(1994)提出，戲劇演出是孩子學習他們自己和這個世界的方法。這個方法的功能如下：象徵性的表示和解決內在的衝突；現實的內化；達到支配和控制的感覺；釋放被壓抑的情緒；學習透過想像來控制潛在的破壞衝動；表達自我不被接受的那一部分；發掘問題和發現解決方法；實行現實生活的事件；表達希望和渴望；嘗試新的角色和處境；培養認同感。

戲劇治療可以使過去無法解決的經驗重塑。參與者參與戲劇演出來達成以上的功能。這種重塑可以是戲劇的象徵形式、儀式或者主題 (Junnigs, 1990)。它也可以利用木偶劇、說故事、即興之作以及角色扮演。

### 2.5.2 角色扮演

角色的嘗試是戲劇治療過程的基礎。Mead (1934) 指出，扮演其他它人的生活角色與一個人對發展自我認同和自我概念有所關連。扮演另一個人生活的角色關係到一個人能夠去包含及認同和別人相關的許多角色和事實。劇場場景的設定領導人們到較徹底的自我察覺和洞見；對角色、別人的反應，嘗試去控制別人反應的方法、樣本和日常腳本的方法 (Emanah, 1994)。

參與者能夠透過對現實生活情況的想像來轉換編劇。換言之，他們能用戲劇媒介來發掘自我生活中的材料。

### 2.5.3 戲劇慣例

戲劇慣例在治療領域中創造了有組織的結構。它包含參與者的生活主題。它或

許能溝通受阻礙的死懼、象徵性希望、慶祝的喜悅、現實生活事件的準備和達到控制和可能性的感覺 (Emanah, 1994)。參與者的問題可以透過這個過程被轉化。

## 3 戲劇治療的治療因素

Robbin (1998) 指出當事人和治療者在特定的治療程序中經歷並創造內在的旅程，當事人能對其內在和外在世界重新審視，有新的了解和不同的洞見。為了創造這樣的治療空間，許多治療因素必須互相合作。這些因素團體過程期間和由團體成員和整體的演出期間浮現；有些治療因素特別戲劇治療中被發現，其他的則呈現在一般的心理治療中。本文呈現了十四個一般治療的治療因素和九個來自戲劇治療特質的因素。

### 3.1 一般治療的治療因素

(Yalom, 1975 and Tomasulo, 1998)

1 接納：參與者感到歸屬感和受到彼此的重視。他們感到安全而信任彼此。這因素可以在團體的不同階段被改變。參與者可以禮貌為彼此接納的開始。他們易於在中間階段有所爭執，而會因了解而接納彼此的不同。

2 普遍性：參與者分享相似的經驗或情感。這會幫助他們降低隔閡或孤獨感。

3 利他行為：參與者自發地在團體中幫助他人，例如團體成員可能提供有用的自助手冊或處理方法。

4 希望的植入：參與者目睹他人的成長和不同的處理技巧。這樣的過程將給予參與者關於自身情況的希望感。

5 宣洩：情緒的滌淨是由心理治療提供

的治療因素的中心特徵。

6 典範：當他們目睹別人進步時，參與者以不同的方法彼此認同。

7 自我了解：參與者透過來自他人、治療情節及團體中互動的回饋來學習關於自己的重要事件。

8 自我解密：這可以解除對其特定經驗保密的緊張；例如，婦女分享被虐待的經驗以解決性虐待事件中的神祕性質。重要而必須注意的是，一個參與者太多太快的自我解密可使其感到易受傷害並使其成員覺得不安全。

9 出身家庭經驗的矯正再現：如果參與者能經歷建立在出身家庭上的感情和未完成事件，他們將能在團體中表現得和他們在家庭中所表現的有所不同。在我的經驗中，生還者在團體中重複其受害者角色的不在少數。

10 訊息的區別：訊息的區別是團體治療的教育因素。在我所知的案例中，顧問提供性教育課程給性虐待倖存者是非常有幫助的。

11 社交技巧的發展：透過社交互動或在團體中角色扮演，參與者可用的回饋。

### 3.2 來自戲劇治療特質的治療因素 (Jones, 1996 and Emunah, 1994)

1 戲劇投射：參與者透過他們自己或他們的經驗，具體化他們內在的衝突。投射的過程允許參與者去發掘他們的材料和創造一個對經驗的不同理解和陳述。這個過程帶來了個讓參與者再次整合他們內在經驗的機會。

2 治療的實行過程：在治療過程中的演出允許參與者和他人有所不同。因為他們能夠以不同的特點來發掘材料，這個過程提供參與者個去改他們內省力的可能。

3 戲劇治療的內化和疏遠：某些關係的產生是有可能的，因為參與者缺乏瞭解和與別人同理化的能力；例如，一份研究指出，生還者了解他們沒有感覺到他們母親對於傷害的傷心，因為他們沒有同理化母親們的情緒。

4 擬人化和模仿：“擬人化”這個術語意謂著以物體來表示內在材料或自我。“模仿”這個術語意謂著描繪某物或扮演他們自己的一部份。這些因素提供參與者在內在材料或虛構材料方面去體驗別人的生活是怎麼一回事。這個過程會幫助參與者從不同角度去察覺他們困難的處境。

5 互動的觀眾和見證人：參與者在戲劇治療環境的過程是要被自己或別人評價的。它也提供了一個參與者不必要直接處理他們自我衝突材料的選擇，因為他們可以當這些材料的觀眾。

6 具體化：戲劇治療提供一個發掘個人、社會和政治如何影響身體的機會；例如，文獻上建議，生還者負面的身體形象是來自於社會處女情結的態度和相信。

7 戲劇劇本：參與者能夠回到童年時代不同的發展階段。對他們而言，透過夢境去取得一個不同內省力或了解他們的問題是有可能的。

8 靈性和戲劇慣例：文獻上指出，心理療法上的心靈空間是個正面因素，因為它帶來對於超越特質世界的察覺；文獻上建議心靈空間指的是介於平凡或不平凡事實上的開放或空間，而它們是被適當的慣例或儀式所創造的，或只有在它們自動發生時會被注意。戲劇慣例製造生活事件，而不只是讓事件消失於遺忘。例如，心理治療環境的關閉慣例提供一個人機會去重新檢視那些已被確認，而且已被採用的步驟，以及從戲劇治療轉移至他們外在的現實中。

9 生活與戲劇的關聯：參與者或許會發現介於戲劇事件和真實生活的關聯，即使他們可能處理成爲一件不知這個關聯爲何的工作。這個過程提供參與者個察覺他們自己不同面貌的機會。

10 轉變：轉變的能力是心理痛苦上復原的重要能力之一。文獻上建議，當事人降低性虐待的負面後果，因爲他們轉變了他們的經驗和影響的意義。

#### 4 性別、階級和文化的爭議

Jenkyns 指出，性別是社會的迷思。換言之，社會價值體系和期望影響男人和女人去過他們的生活。男人和女人透過人生各種階段內化他們的文化價值、態度和行爲。也就是說，人類從出生即在一種文化內被養育，而且同化他們的標準、價值和信仰。因此，當事人和治療學家都帶著影響他們對心理治療的方法和期望的文化背景。例如，從事治療學工作者猶如台灣，大多數的精神治療醫師都是男性，並且是權威人士。認知的行爲是他們主要的治療方法，而且他們傾向直接給病人意見。相反的，心理諮商顧問傾向給予當事人自信穩重的方法，並且不當權威人士。當事人則傾向期望精神治療醫師能夠快速治好他們的疾病，因爲他們是專業和權威人士；另一方面，他們去找心理諮商顧問只是因爲心情不好時，想要有個好的談話。

Guttman 建議，性別的陳腔濫調的形式可以在心理治療和真實生活二者中扮演一個角色。女人是肉慾的、依靠的、母性的、有教養的、歇斯底里的和隨和的；男人是強壯的、有氣概的、侵略性的、掠奪的、競爭的和陽性崇拜的。這些決定因素的影響之所以產生反應，是由於母性關愛的特質與女性性別角色的一致，以及允許

對於治療學家與當事人分野放鬆的二個觀點。相反的，男性治療學家認爲他們自己更獨立於當事人的需要和要求，這使得他們似乎牽涉較少的情緒反應。在我的臨床經驗中，大多數在我工作地點的當事人都有精神病學的治療。他們傾向描述男性精神病學家爲冷酷和沒有反應的，對他們的心理病痛採取外在的設定；另一方面，他們指出，女性諮商顧問就好像他們的母親。因此，這並不難了解性別典型如何影響感情轉移和反感情轉移影響的議題了。例如，Mendell 指出，女性治療學家傾向去體驗早期的、古老的母子互動關係，在那關係裡，流動的界線和衝突與競爭、順從、依靠和分離互相盤繞著。因此，治療學家有責任去察覺性別典型、情感轉移和反向情感轉移的議題。再進一步，治療學家的特質和個性與他是男是女，或者當事人是男是女並無差別，是同樣的情況、需求和責任與戲劇治療有所關聯。

Davidson 和 Meissner 指出，來自特定民族或文化背景的當事人發現處理關於文化典型和家庭價值的態度、行爲以及感覺是有必要的。例如，在台灣，社會和家庭的態度及信仰影響生還者如何省思他們的受虐經驗。他們已被這個價值系統所傷。生還者發展他們自己的內在系統以便瞭解他們的經驗，更勝於內化社會的價值系統。結果，治療學的工作是去包容和了解當事人對外在事物和其象徵意義的真實衝擊。

#### 5 結論

總而言之，戲劇治療是心理療法中活潑有創意的形式。它運用人的力量和潛力，而且接近和擁抱一個深埋的創傷。它也同時使人們能夠練習和排演新生活的態度。