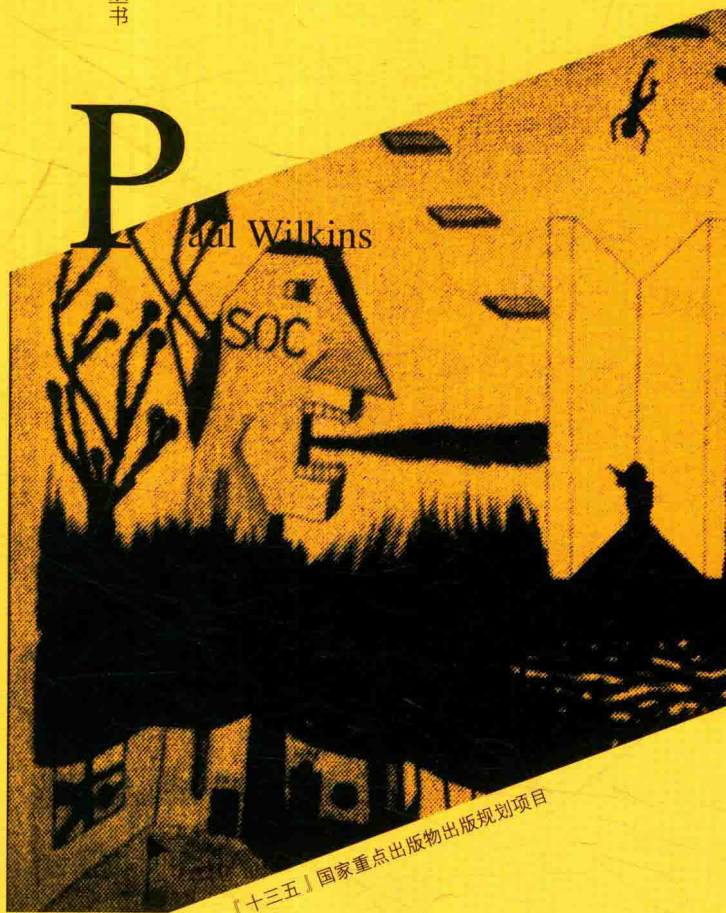


心理剧疗法

心理剧
创造性疗法丛书



【十三五】国家重点出版物出版规划项目

PSYCHODRAMA

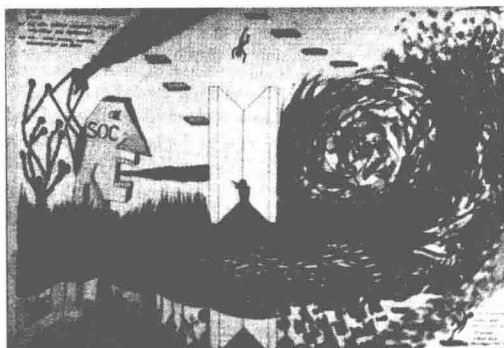
[英] 保罗·威尔金斯 著……………余涓深 译



重庆大学出版社

心理剧疗法

「英」保罗·威尔金斯 著 余渭深 译



重庆大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理剧疗法/(英)保罗·威尔金斯
(Paul Wilkins)著;余渭深译.—重庆:重庆大学出版社,2016.9

(创造性治疗系列)

书名原文:PSYCHODRAMA

ISBN 978-7-5689-0158-1

I. ①心… II. ①保… ②余… III. ①艺术—应用—
精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第223854号

心理剧疗法

XINLIJU LIAOFA

(英)保罗·威尔金斯 著

余渭深 译

鹿鸣心理策划人:王 斌

责任编辑:温亚男

责任校对:刘雯娜

责任印制:赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人:易树平

社址:(401331)重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址:<http://www.cqup.com.cn>

重庆共创印务有限公司印刷

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:6.875 字数:125千

2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0158-1 定价:52.00元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换

版权所有,请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书,违者必究

丛书序

创造性疗法系列是由保罗·威尔金斯主编，引入和探索了一系列艺术疗法，为学员和医师们提供了理论和实践的全面概述。本套丛书借助案例来说明其中用到的方法和技巧，生动且详细地介绍了如何在治疗实践中运用富于创造力的艺术。

致我的父亲，阿尔弗雷德·威尔金斯

作者自序

心理剧是一种以表演为治疗形式的心理疗法，它有特定的语言和结构。为方便读者理解，我用它的语言和结构来编写我的这本书。章节的排序及标题大致反映出了心理剧的概念和实施方法。一般来说（除了第一章和最后一章分别讲述的是心理剧的基石和起源，以及对心理剧批判性的评价），每一章的标题都依照标准的心理剧的形式。在心理剧正式开始之前需要搭建它的场所，因此第二章（布置舞台）讲述了心理剧实践中的思想和基本技巧。第三章主要内容是“热身”，它是心理剧表演之前的必要环节。第三章还讲到了心理剧实践的准备部分。第四章反映了心理剧的场景设定，其中主角（或在表演中扮演关键角色的人）与导演合作，用道具或人来搭建心理剧的舞台或实体环境，作为接下来的表演背景。这一

章还讲述了如何向团体成员介绍心理剧形式的方法。

一般一个传统的心理剧至少有三幕。相应地，第五章、第六章和第七章的标题分别是“第一幕”“第二幕”和“第三幕”。第五章讲述了成员相遇的过程、心理剧的热身以及如何确定主角和选择导演。这一章还展示了主角和导演如何搭建场景，以及组员们如何在剧中扮演角色。第六章讲述心理剧表演是如何展开成许多幕，直到终结。第七章讲述心理剧的结尾部分，包括“分享”（一个主角与团体重新连接的过程，团体成员叙说他们与主角共有的感想和体验）以及完结式。

第八章的标题是“分享”，其中“分享”的是我所知的心理剧的专业背景，叙述了这种方法的配套基础设施、培训的信息、如何成为职业心理剧医师、如何加入心理剧团体以及如何更多地了解心理剧。正如前文提到的，第九章提供了对心理剧批判性的见解。标题“审视”取自心理剧培训的最后一个环节，在这个环节中学生导演的作品会受到来自培训师和同伴们的批判性评价。在这一章，我还讲到了心理剧的研究以及对于心理剧的抵制和批判。

致 谢

我要感谢詹尼·比昂卡迪 (Jenny Biancardi)，她让我学到了很多，我还要感谢玛西亚·卡普 (Marcia Karp)，如果没有她，心理剧在英国不会取得现在这样大的发展。她们都对这本书的创作起着关键作用。也同样感谢我的朋友简·科斯塔 (Jan Costa) 和弗朗西斯·麦克唐纳 (Frances McDonnell) 对本书的审校和修改。最后，我要感谢所有帮助我成长为一名心理剧疗法治疗师的人，包括我在英国心理剧协会的同事和我的心理剧培训团体中的伙伴们。最后特别感谢纳丁·利特戴尔 (Nadine Littleedale)，玛利亚·拉姆斯登 (Maria Lumsden) 和本·史密斯 (Ben Smith)。

CONTENTS

目 录

- | | | |
|-----|------|-------------------|
| 1 | 第一章 | 起源地，母体与初生态：心理剧的诞生 |
| 30 | 第二章 | 设置舞台：心理剧的工具与技巧 |
| 57 | 第三章 | 热身：奠定心理剧实践的基础 |
| 72 | 第四章 | 设置场景：演出开始 |
| 95 | 第五章 | 第一幕：开始行动 |
| 125 | 第六章 | 第二幕：演出开始 |
| 147 | 第七章 | 第三幕：演出结束 |
| 166 | 第八章 | 分享：心理剧的大背景 |
| 179 | 第九章 | 审视：批判性地看待心理剧 |
| 194 | 附录 1 | 心理剧术语表 |
| 198 | 附录 2 | 推荐阅读 |
| 201 | | 参考文献 |

第一章 起源地，母体与初生态：心理剧的诞生

注释

心理剧的语言中包含许多不常见的术语。其目的不是用专业术语来迷惑非专业人士，而是使表述更加准确。其中有些术语反映了心理剧的诞生源于戏剧表演，有些术语的出现是因为现有的词汇无法准确表述，还有些来自于创始人莫雷诺（J. L. Moreno）的教育和背景。大多数情况下这些术语都在文中给出了定义（不一定是该术语首次出现的时候），不过附录一的心理剧术语表也会对读者大有帮助。当术语表中的词语首次出现在文中时，会以粗体样式加以区分。

案例素材

心理剧强调“不要说，给我们看”，它是我写作这本书的

重要思想，因此书中会大量使用来自实践的案例和说明。这些案例用楷体字标出。尽管这些案例都来源于实践，但为了尊重参与者的个人隐私，每个“病历”都在某种程度上进行了改写或虚构。人名、地名、细节和内容可能被修改，但整体过程没有变化。

心理剧的场景来自过去、现在或未来，或许真实，或许虚构，通过表演来促进个人的成长与治愈。

（出自一个心理剧团体的宣传刊物）

本书讲述的是一种特别有效的心理疗法——心理剧。心理剧的故事，也是那些参与心理剧创始、发展、传播的人的故事。心理剧疗法的鼻祖是雅各布·利维·莫雷诺（Jacob Levy Moreno, 1889—1974），正是他多彩的生活、经历和与众不同的方法孕育了心理剧以及与之相关的学科。也许提到心理剧，莫雷诺会是这个故事的主角，然而还有许多人在其中扮演了重要角色——他们每个人都是故事的辅角（当然也是子情节中的主角）。

哲卡（Zerka）是莫雷诺晚年的伴侣，和他一起创作了一些关于心理剧的经典文本。在她进入九十岁高龄时，仍积极地投身于心理剧的理论与实践的发展中。亚当·布莱特尼（Adam

Blatner) 是另一位重要的美国心理剧专家，写过一些经典的心理剧文本 (例如 Blatner, 1971, 1997 和 Blatner with Blatner, 1988)。安妮·舒岑贝尔 (Ann Schutzenberger) 把从莫雷诺那儿学到的东西带回法国，并且将这方面知识和其他学科相结合，提出一些新的思考，这些思考来源于她对一些癌症患者的传统分析。

虽然之前已有人在此方面作出过努力 [迪恩 (Dean) 和多琳·艾丽法尔 (Doreen Elephery) 每年组建两到三次训练团体，莫雷诺自己也曾曾在 20 世纪 40 年代的伦敦莫兹力医院做过演示]，但玛西亚·卡普 (Marcia Karp, 1988: 45-50) 才是将心理剧和心理剧训练方法带到英国的最大功臣。马克斯·克莱顿 (Max Clayton, 1988: 66) 认为希瑟·麦克林极大地促进了心理剧在澳大利亚以及新西兰的发展，并使那个区域成为了社会剧的大本营。南美也是心理剧舞台上一颗耀眼的明星，巴西的心理剧专家数量最多，除此之外，达米诺·布斯托斯 (Dalmiro Bustos) 和莫妮卡·左拉提 (Monica Zuretti) (均来自阿根廷)，也作出过重要贡献。琼·阿尔 (June Hare, 1988: 51-58) 在以色列也进行过心理剧的写作，皮特·菲利克斯·凯勒曼是以色列地区的又一重要人物。他是 1996 年在耶路撒冷召开的国际心理剧会议的关键人物。在欧洲大陆，瑞典的达格·布罗姆奎斯特 (Dag Blomkvist) 与芬兰的马丁·林

德奎斯特 (Martti Lindqvist) 被视作心理剧的元老级人物。

其他心理剧专家承袭了莫雷诺的思想和实践，将此与心理疗法的其他领域相结合。保罗·霍尔姆斯 (Paul Holmes, 1992) 写到过客体关系理论与心理剧，同时阿伦森 (Aronson, 1991: 199-203) 则将心理剧和精神分析团体疗法相结合。安东尼·威廉斯 (Anthony Williams, 1991) 记述过将系统论和戏剧动作相结合，詹尼·比昂卡迪 (Jenny Biancardi) 从以人为本的角度出发，大力发展心理剧的实践 (参见威尔金斯, 1994a, 1994b)。

他们中的每个人 (包括书中其他地方提到的) 都曾为并且还将继续为心理剧的发展作出贡献。心理剧的故事是他们的故事。他们都对心理剧撰写过相关著述，并且导演过或者参与过其中每个人的故事。没有实践者、理论家和参与者的自发性和创造性，就不会有心理剧的诞生。

心理剧是什么？

一些心理剧专家说：

(心理剧) 是一种运用表演技巧的团体心理疗法的形式。团体成员不是坐在椅子上围成一圈来探讨生活和面临的问题。生活被活生生地带进房间里，并通过团体内成员扮演剧本角色

演绎出来。这个过程丰富、活泼而且有趣。问题的解决方法也由组员的创造性和自发性得出。（霍姆斯，1992：6-7）

（心理剧的过程）一个团体进行的表演，是一种以移动的视角观察一个人的生活的方式。这种方式可以观察到在特定的情境下所发生的事件和没发生的事件。尽管有人可能想表演过去或者未来的一些事，但是所有的场景都发生在现在。团体成员上演的是生活的一部分，就像从主人公或者活动的实验对象的眼里看到的录像带一样。（卡普，1995：294）

心理剧是一种团体心理疗法，因此主人公不仅与剧中的引导者有关系，团体中的任何一个成员都与之相关。这为治疗方法的改变和治疗注入了惊人的动力。（威尔金斯，1994b：44，强调部分为原文所有）

心理剧旨在使一个人变得更加积极主动、更加开心，有能力去设计她想要的生活。通过理解领悟与情绪释放，从而拓展一个人的视野，以及增加应对变化的方式。简·科斯塔（个人通讯，1995）

来访者的评价：

“心理剧是一项非常有效的活动。”

“对我来说，心理剧丰富了我的经历，影响深刻。”

这是两位心理剧团体成员在团体活动结束后的评价。

凯勒曼 (Kellerman, 1992: 17-18) 指出莫雷诺在不同时期和不同背景之下对心理剧的定义不同。这些定义包括“一个带有宗教主义的神学”“一种带有禁欲理念的戏剧艺术形式”“一套带有社会价值观的政治体系”“一门带有研究热情的科学”“带有治疗目的的一种心理疗法”和“一门人生哲学”。凯勒曼提出心理剧应被视作“一种特殊的心理疗法，一条心理问题的治疗途径”。他 (1992: 11-12) 给出了以下定义：

在心理剧过程中，参与者被邀请去重演重要的经历，并在团体成员的帮助下展现他们的个人世界。生活中的每个方面从而得以重现……心理剧的场景描绘了可预知的发展的生活事件或者突然的危机，内心的斗争或者错综复杂的关系……所有的心理剧都有一个能使它们起到治疗效果的共同元素：将个人事实在被保护的虚构世界里展现出来，对于掌握和间接应对紧张生活，不失为一种具有创造性和适应性的方式。

毋庸置疑，心理剧作为一种心理疗法，已经产生了巨大影响，但我认为在延长寿命、改善生活等其他方面还远未实现莫雷诺的预见。譬如，心理剧已被当作一种研究工具（参见 Hawkins, 1988: 60-78），我相信随着人们的参与，对个人和

团体经历的研究继续摒弃传统，“科学”和实证主义的模型，心理剧极有可能形成自己的研究范式。心理剧不仅是一种强大的心理疗法，还是一种适于个人成长的形式，更具有作为一种教育媒介的优势。总结以上特点，我完全赞同凯勒曼对心理剧的定义。

心理剧主要是一种有助于心理治疗和个人成长的表演方法，个人成长取决于人类固有的自发性与创造性。通常来说，心理剧是一种团体型治疗方法，但它也能通过一对一的方式实现。团体成员不需要具备表演技巧，虽然团体成员有可能被邀请参演一个角色，但接不接受邀请全看个人选择。

在心理剧团体中，引导者（或称**导演**）通常只与一个人（主角）配合来设置和编排一个或者一系列场景，不过他还需照顾整个团体和团体中的每个成员。主人公可以通过利用房间里的物品，以及其他团体成员（之后成为剧中的辅角）来代表人物、地点或事件，从而构成完整的剧情发展。团体中的其他成员（观众）也有着重要的职责，而远远不止被动地观看表演。对于个体来说，渴望自己和别人相遇，追求个人进步的同时扶持他人进取，是成为心理剧团体成员的必需素质。

心理剧旁观者的收获与参与者一样多。简·科斯特（Jan Costa, 1994），一位经验丰富的心理剧治疗师兼训练员，她坚信其治疗过程的重要性，列举了大量她亲眼所见的事例。她的意思是给主人公一个机会来倾诉他们的创伤、悲痛和伤害

（“这就是我感受到的”）很重要，这些故事被倾听也很重要。心理剧的一个显著特点就是能把这些悲伤的故事（或者高兴、欣喜、困惑、犹豫……的故事）生动地表现出来，而不是说出来。心理剧导演最常说的话是“不要说，给我们看”，因为“行胜于言”是心理剧专家们的基本信条。

雅各布·利维·莫雷诺

心理剧碰巧是我最私人的创作，孕育心理剧的摇篮本身也是我个人自传的影子，让它的出生更具光彩。我希望这听起来不会让人觉得我很自大。（Moreno, 1985: 2）

莫雷诺在他的章节“心理剧的摇篮”（1985: 1-20）中清楚地说到心理剧和他自己的故事间有着不可分离的联系。这种方法是他的发明，也是时代和地域（维也纳世纪的转折）甚至文化的产物。在心理剧理论中，初生态、起源地和母体这三个概念很重要。

莫雷诺（1985: 25）写道：

初生态、起源地和母体，分别代表了同一个过程的不同阶段。任何事物都有它的起源地，任何起源地都有它的初生态，任何

初生态都有它的母体。譬如一朵花的起源地是它开花的花床，不会是戴着这朵花的女人的头发。它的初生态是它从一颗种子萌发成长的状态，它的母体是能生长的种子，也是它自己。

布斯托斯（Bustos, 1994: 65）写道：莫雷诺使用这些词汇的方式，太“独创”或“随性”，势必造成困惑。但是，他写明，在莫雷诺看来：

“起源地”定义了某个事物出生的地点，“初生态”是一个时间维度，是指它发生的那一刻。“母体”就定义了某个事物的最大特征。

在某种意义上，莫雷诺是心理剧诞生的母体，他生活过的诸多地方就是它的起源地，他生活的各个时期是它的初生态。

雅各布·利维·莫雷诺 1889 年 5 月 14 日出生于布加勒斯特一个有南欧血统的犹太家庭。为他写传记的作家马里洛尔（Marineau）（1989: 12-18）写过莫雷诺的早期生活和他与父母的关系。从莫雷诺早期的人际关系和经历中可以发现他的哲学思想和心理剧实践的萌芽。例如，他在四岁半的时候就玩过角色扮演的游戏，并在其中扮演上帝。他自己也认为经典心