

艺术与心灵丛书

戏剧的时刻就是解放的时刻

ACTING FOR REAL  
Drama Therapy Process, Technique, and Performance

Renée Emunah

# 演出真实的生命

戏剧治疗的过程、技术及展演

【美】蕾妮·伊姆娜 著  
徐琳 别士敏 译  
陈燕 审校



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

艺术与心灵丛书

戏剧的时刻就是解放的时刻

ACTING FOR REAL  
Drama Therapy Process, Technique, and Performance

Renée Emunah

# 演出真实的生命

戏剧治疗的过程、技术及展演

【美】蕾妮·伊姆娜 著  
徐琳 别士敏 译  
陈燕 审校



北京师范大学出版集团  
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP  
北京师范大学出版社

---

图书在版编目 (CIP) 数据

演出真实的生命：戏剧治疗的过程、技术及展演 / (美) 蕾妮·伊姆娜著；徐琳，别士敏译. —北京：北京师范大学出版社，2018.6  
(艺术与心灵丛书)  
ISBN 978-7-303-23617-6

I. ①演… II. ①蕾… ②徐… ③别… III. ①戏剧-应用-精神疗法  
IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 084142 号

---

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-7196

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651  
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

---

YANCHU ZHENSHI DE SHENGMING

出版发行：北京师范大学出版社 [www.bnup.com](http://www.bnup.com)

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码：100875

印 刷：北京京师印务有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787 mm×1092 mm 1/16

印 张：19

字 数：320 千字

版 次：2018 年 6 月第 1 版

印 次：2018 年 6 月第 1 次印刷

定 价：79.00 元

---

策划编辑：周益群

责任编辑：王 宁

美术编辑：王齐云 李向昕

装帧设计：王齐云 李向昕

责任校对：段立超

责任印制：马 洁

**版权所有 侵权必究**

反盗版、侵权举报电话：010-58800697

北京读者服务部电话：010-58808104

外埠邮购电话：010-58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010-58805079

## 译者序

### 戏剧的时刻就是解放的时刻

#### ——化茧成蝶的生命剧场

#### 起源

化茧成蝶。

没有这个“化”，蝴蝶还在茧里挣扎。

读研究生时跑去旧金山的加州整合学院 (California Institute of Integral Studies, CIIS)，是因为向往 CIIS 的整合心理咨询专业，其对于“自我转化”能力的关注非常符合我对“完整人格”的理解。而我到了学校才知道，同一个系里还有一个戏剧治疗专业，是北美培养专业戏剧治疗师的两大学术基地之一。与另一所戏剧治疗基地纽约大学不同（其戏剧治疗专业属于音乐和表演系），CIIS 的戏剧治疗专业从属于心理学院，其理论基础是精神分析、行为主义和人本主义的整合架构，与整合心理咨询、身体导向心理学等同属一个学科。

自一百多年前弗洛伊德在古希腊悲剧《俄狄浦斯王》和莎翁的《哈姆雷特》中发现人类命运推手“俄狄浦斯情结”之后，戏剧艺术与个体心理、社会生活的关系便引起了学界大量的研究和实践。戏剧治疗还是一门年轻的学科，20 世纪 70 年代，戏剧治疗才在英国发展为一门独立的学科；美国对此学科的探索也不乏先驱者，如心理剧的创始人莫雷诺，将戏剧和心理学进行整合，正如舍恩 (Schon) 所说，是在行动中反映。历经各种探索和尝试，美国于 1979 年才正式成立美国国家戏剧治疗协会。

自加州整合学院成立的20世纪60年代末到戏剧治疗兴起的70年代，美国社会也正经历转型。出于对源自旧金山的嬉皮运动及意识革新运动的反思，人本主义创始人马斯洛在旧金山南部的伊莎岚学院开始探索个体成长发展的更高层次。马斯洛认为，在自我实现层级的人是有创造力的人，而这些人的高层次成长需求是自我转化与升华（self transcendence）。近20年，美国心理学界对《精神障碍诊断与统计》（DSM, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders）也产生了越来越多的质疑：心理学发展的最终目标是治疗，还是支持个体人格的独立发展和整合？

所以，戏剧治疗在加州整合学院心理学院的落地，一定不是偶然。而诞生于这个历史大背景下的戏剧治疗，出现在美国充满前沿意识的旧金山，必然会带着时代的使命和创新——行动探询、反思、整合及转化，将艺术和疗愈融合的戏剧治疗则是代表这种整合转化的一支非常具有突破性的力量。推动这一切发生的，正是蕾妮·伊姆娜（Renée Emunah）<sup>1</sup>——美国国家戏剧治疗协会前任主席、CIIS戏剧治疗系的创始人和系主任。

## 相遇：自我启示表演<sup>2</sup>

当美学和疗愈的元素彼此相依，再加上观众的见证时，便成为意图当下力量的的升华。

——蕾妮·伊姆娜

曾经在洛杉矶有过演员经历的蕾妮，拥有美国联合学院临床心理学博士学位，主修剧场艺术和临床心理学。艺术和心理学跨学科的专业背景，为蕾妮带来了开拓性视野。她创建的“戏剧治疗五阶段整合模型”是集合了“戏剧性游戏、剧场、角色扮演、心理剧和戏剧性仪式”五大戏剧治疗源流的一套整合体系，也是戏剧治疗领域的基础范式及最有影响力的流派之一，因此被学界尊称为“戏剧治疗之母”。

1 在蕾妮·伊姆娜的努力下，CIIS的戏剧治疗项目成为美国仅有的几个获得北美戏剧治疗协会地区认证和批准的硕士课程之一，也是世界上少数的这类课程之一。CIIS的戏剧治疗项目是美国唯一达到国家心理咨询师执照（LPCC）要求的，毕业生除可申请成为北美认证注册戏剧治疗师之外，还可申请成为国家认可的心理咨询师。CIIS也成为国际公认的严格的戏剧治疗师培训基地之一。

2 也称自剖演出，源于戏剧治疗五阶段整合模型。

她在经典之作《演出真实的生命》(Acting For Real)一书中首次提出了“自我启示表演”的概念，培养了一批批戏剧治疗师，通过“自我启示表演”的形式，帮助平凡人演出真实的生命，完成生命转化。这一方法也广泛应用于个人、家庭和团体治疗，“主角”在戏剧治疗师的帮助下探索自己的生命议题，“编导”自己的故事，最后结合剧场的神圣空间，在观众的见证下呈现自己真实的生命故事。

我第一次看“自我启示表演”时，只能用震惊来形容。当我的朋友最后终于上台的时候，我看到那个平日里沉静的女生，突然有了“光环”；一个昨天还在处理伤痛的“受害者”，忽然间华丽转身成为主角。当她终于大声地喊出“我是谁”，同时又在台上泪如雨下之时，给我的感觉，像听到婴儿出生时第一声响亮的啼哭。她事后分享说：“我几乎看不见观众，但是能感觉到在屋里有一群人和我在同一个空间里呼吸，他们在用敞开的心见证我的生命故事……而结束的时候，全场观众为我鼓掌。那一刻，我感受到一股看见和被看见的力量穿透整个剧场，直达我全身上下的每个细胞……”

其实演出前那三个月我们几乎日日夜夜在一起，我也参与了很多设计和探讨。这个过程中“主角”对于自己原生家庭、社会文化背景，以及内心潜意识的探讨，是我熟悉的心理学路径，但运用戏剧治疗的方式进行探索时，就很不一样。隐约之间，我觉得那群人真是奇妙。每一场演出前“主角”都会组一个小团队，这个团队每周在一起。他们有很多的游戏、很多的道具、很多有关心理咨询的讨论，还有大量即兴的自言自语和随时被允许的动作与哭泣。明明是个没有任何戏剧演员背景的姑娘，这期间每天写日记，为自己的故事哭哭笑笑，那种投入、进入感和真实感，令我这个旁观者暗自羡慕。

这是一个艺术作品的呈现，还是一段治疗成果的升华？是她创造了这个故事，还是这个时刻令她“诞生”？而观众在那一刻是作品的见证者，还是治疗的参与者？戏剧疗愈里经常会讲到悲剧美学，还有宣泄(catharsis)：宣泄之后的升华与“净罪”，转化的力量。而在观众的注视中被关怀、接纳和见证的力量，是传统的心理咨询多少年来都达不到的效果。

也正是在那天，我第一次见到了台上作为指导老师出场的蕾妮·伊姆娜，灯光下一如平日里的优雅淡定，很难想像她年轻时在洛杉矶做演员的样子。我忽然间对她充满了好奇，从演员到心理学家，创建“五阶段整合模型”，开创了“自我启示表演”，指导上百场人生故事，这是怎样的一条人生路？曾任美国国家戏剧治疗协会主席的

蕾妮·伊姆娜身上同时还有一种淡淡的却是高雅的“距离”美，在灯光下温暖而慈悲。她是心理学家还是艺术家？如何能在个体和关系里将“亲密”与“距离”如此流畅地融合？我在黑暗的观众席中独自惊叹。

自我启示表演是蕾妮给我们带来的又一种艺术和疗愈结合的开创性形式。艺术不仅仅是个人疗愈的工具，它先于语言和思想而存在，表达着人类最深层的渴望，即对自我的超越与救赎。

在生活里，我们往往会因为过于情绪化，或者过于疏离，而无法看清我们经历的事情，戏剧疗愈给我们提供了一个适当的“距离”：一方面作为亲历者，我们全情投入演出自己的故事；另一方面作为观察者，我们又可以从现实中抽离，去见证和反思我们的角色。在这个过程中，我们看到了曾经被遮蔽的自我特质，也极大延展了生命的可能性。正如蕾妮·伊姆娜所说，戏剧疗愈团体是“从自我当中解放出来的地方”。

## 生命剧场

在美学距离中，一个人既能够保持那部分具有过远距离的、认知观察者的角色，也能够保持那部分过近距离的、充满感情的演员角色。当两个部分同时运作时，就会产生心理张力，而这种张力又将通过宣泄得到释放……

——罗伯特·兰迪

缘于戏剧治疗的自我启示表演，旨在让更多的人有机会成为自己生命的主角，展现自己的梦想。在深入体验和挖掘自己内在世界的同时，带着一种美学的距离和升华，学习观察和设计自己的人生故事。

我非常感兴趣的一个研究课题，是如何将“自我启示表演”的形式与荣格的“原型”理论相结合，挖掘个体生命故事的心理动力源头。在这一机缘下，我对艺术与疗愈融合之深、之美、之精致，日益着迷。这也促成了后来我与蕾妮·伊姆娜的紧密合作，包括在国内启动“生命剧场”的实验项目和推动《演出真实的生命》简体版的翻译和出版，在这里我也要感谢翻译徐琳、别士敏以及北京师范大学出版周益群老师团队的支持。

生命剧场，是之爱（STAGE AI）的一个在地实验，我们举办的一年一度的“夏之花”国际艺术疗愈节、阿曼德·沃卡斯（Armand Volkas）的“家庭创伤与代际和解”工作坊，蕾妮·伊姆娜的“演出真实的生命”工作坊以及未来的“一人一故事剧场”等，都是这个生命剧场的尝试。通过心理学和艺术的结合，呈现一个生命之爱的舞台，推行一种更加“我想”的生活方式。而如何重新定义和理解“艺术”，挖掘其间的人性力量，尤其激发艺术所带来的“魂”和“力”，使其可以在真实生命经验中反映、转化和行动，这都是我们所关切的。

艺术是一个时代和民族最高的表现形式，是打开人类心灵的密钥。

戏剧的时刻就是解放的时刻。

愿与更多的人分享这把钥匙。

愿艺术照进心灵。

陈 燕

之爱创始人

生命剧场发起人

2018年春·北京



# 目 录

第一章 来 源	015
戏剧治疗的概念基础	015
戏剧治疗的整合框架	034
治疗目标	040
第二章 阶 段——戏剧治疗的五个阶段	043
第一阶段：戏剧性游戏	043
第二阶段：情景演出	045
第三阶段：角色扮演	047
第四阶段：演出高峰	049
第五阶段：戏剧性仪式	051
总 结	052
第三章 故 事——以过程为导向的团体戏剧治疗中的四个个人成长案例	055
肖恩的案例	056
伊凡的案例	060
丽莎的案例	066
序	001
致 谢	003
前 言	006
引 言	010

## 第一部分 过 程

第一章 来 源	015
戏剧治疗的概念基础	015
戏剧治疗的整合框架	034
治疗目标	040
第二章 阶 段——戏剧治疗的五个阶段	043
第一阶段：戏剧性游戏	043
第二阶段：情景演出	045
第三阶段：角色扮演	047
第四阶段：演出高峰	049
第五阶段：戏剧性仪式	051
总 结	052
第三章 故 事——以过程为导向的团体戏剧治疗中的四个个人成长案例	055
肖恩的案例	056
伊凡的案例	060
丽莎的案例	066

第四章 治疗单元——单一单元的发展 084

过程和连续性 084

抵抗 088

选择点 092

两节真实治疗单元的描述 096

第五章 场景——即兴表演的发展、方向和完结 110

即兴表演的种类 110

即兴表演的治疗方向 113

场景指导的工具和技术 126

场景完结 131

第二部分 技术

导言 137

技术列表 139

第六章 治疗单元和疗程初期 145

情感表达 145

团体互动 158

肢体活动 162

信任 166

观察与专注 172

第七章 治疗单元和疗程中期 179

表达与沟通 179

性格与角色发展 188

团体合作 195

自我启示 201

第八章 治疗单元和疗程尾声	214
给予与收获	214
集体创意	217
团体觉知	222
回顾与庆祝	226

### 第三部分 展 演 七个人的故事和自创的生命剧本

第九章 一个团体治疗和一出戏剧的发展	233
剧场与治疗	233
“超越分析”剧团：团体过程的初期	235
承诺与健康的挑战	243
住院治疗：虚构与真实	246
痛苦转化成艺术：演出高峰	254
演出过程	260

第十章 自我启示表演	268
------------	-----

第十一章 演后抑郁与成功整合	273
----------------	-----

中英文术语表	276
--------	-----

后 记	280
-----	-----

参考文献	284
------	-----

# 序

/ 亚当·布莱特内 (Adam Blatner, M.D.)

戏剧治疗将戏剧和心理治疗相结合,《演出真实的生命》一书首次为这个领域提供了整合与系统化的方法。本书作者蕾妮·伊姆娜是创造性和表达艺术治疗先驱者之一,她带领了最早的注册戏剧治疗师硕士培训项目。她在本书中凭借自身的临床经验,进行了有深度的探讨,对有经验的戏剧治疗从业者及学生而言,都十分有价值。

伊姆娜清晰地讨论了心理剧与戏剧治疗的关联,由于我本人是一名心理剧带领者,也为儿童和成人做精神分析,我很欣赏伊姆娜兼容并蓄的态度。她展现了心理剧为什么可以,以及是如何在概念和临床方面与戏剧治疗相整合的,并进而论证了戏剧治疗在某些方面能够作为心理剧的补充。书中提及三个例子:(1)许多来访者没有准备好直接探讨那些在他们真实生活中充满情绪的议题,所以通过虚构的角色表演一些相关主题,来使他们保持情绪的距离;(2)治疗练习的分级系列将“热身”延伸到许多治疗单元中,同时加强了来访者的自我意识,这帮助他们为参与更深、更为直接的以洞察力为导向的治疗工作(如心理剧)做好准备;(3)心理剧中洞察力的发展和情绪宣泄能通过戏剧治疗的技术(如表演或仪式)来实现。此外,作者也运用了大量技术进行临床论证,其中许多是她自己开创的,在其他地方没有被提及。

在人们的常规成长发展过程中,有些性格特质会被压抑,如童年时期的兴奋和活力,而戏剧治疗能帮助人们重新体验这些特质。的确,人们理解的精神病理学在一定程度上表现为兴奋和自发性的紊乱,并且这种表现无法与象征儿童天真活力的内在特质,如冲动、感受及相关情绪活动联结。这种原始的活力和弗洛伊德在他的理论中提到的“原型自恋”类似,然而“原型自恋”这个词却会引起误解,因为本质上来说,健康的儿童在他们的活力热情中不是在夸大自我,而是感受到享受、悲伤、愤怒、喜好、恐惧及其他情绪体验,并且这些体验得到确认时,他们的自我

得到了自然的强化。

戏剧重新调动了人们的身体行动及与他人直接互动的这种更为原始的互动模式，这和传统的语言治疗形成反差。传统的方式更加刻意而且具有限制性，来访者只是为治疗师讲述自己的故事。而当来访者参与戏剧治疗、心理剧或任何艺术治疗时，除了洞察力得到培养外，还能够加深其受社会影响的“自我”与更深层的内在源泉的联结，这股源泉来自他们具有创造性的无意识，或者更直接地说，来自“灵魂”。

戏剧治疗引入了多种评估图像和情绪表达的方式，强化了心理治疗的过程，这就满足了人们希望心理治疗方式更加高效率、低成本的需求。在日间治疗中心、精神病院住院区、社会心理复原项目、自助团体及其他场合，戏剧治疗都能得到运用。作者在考量来访者潜在的心理过程时十分老练，这也表明戏剧治疗应该被看成是一种心理动力治疗。如此一来，戏剧治疗可以与其他形式的个体、夫妻、家庭和团体治疗相结合。戏剧治疗也可以作为其他艺术、职业和娱乐疗法的补充。例如，在药物滥用的治疗项目中，戏剧治疗能够帮助参与者以非药物的方式体验到快乐和社区感。

除了可对精神问题进行治疗，治疗师还可以对戏剧治疗的形式加以修改，并在以下情境进行运用。例如，在老年中心开展戏剧活动，促进老年人的活力并帮助人们进行口头历史传承；在宗教修行场所运用，以强调社会和精神问题的关联性；在学校运用，为学生创造更为活跃的学习方式和参与形式；在职业培训或继续教育项目中运用，培养教学的创造性以及教授者、学习者之间的沟通能力和共情能力；在社区教育中运用，以提升生活品质。所以，本书中的想法不仅对于戏剧治疗师、心理戏剧师、创造性艺术治疗师和其他类型的心理治疗师有用，而且对于不在临床情境下的团体领导也将有所裨益。

总体来说，《演出真实的生命》一书传递了标题的信息：在人们的心智层面有着巨大的未发掘的宝藏，而戏剧则提供了一个尤为有效的、多模式的工具来帮助我们使用这些内在资源。参与者拓宽了其自身的角色库，因为戏剧治疗培养了他们的自发性和自我反思能力。此外，在帮助来访者敢于放弃那些起到反作用的防御机制的同时，也有必要让他们接触到更为可靠的自尊源泉，而最自然的源泉就是活力、想象力和自发性的流动，这些如果能被恰当地欣赏，就能成为生命充满活力的核心。

# 致 谢

这本书从构思、写作到修改,经历了很长时间,许多人都直接或间接地在这段“旅程”中起了作用。

在戏剧治疗领域,我想特别感谢两位同事:大卫·里德·约翰逊(David Read Johnson),他的工作堪称典范,而且他认真阅读了本书的手稿并给出了有深度的建议;阿莉达·格丝(Alida Gersic),她提出了许多敏锐的建议,并始终对本书的写作予以爱和鼓励。

还有一些这个领域其他的实践者和学者,也对本书的写作给予了帮助,并贡献了智慧,尤其是罗伯特·兰迪(Robert Landy)、休·詹宁斯(Sue Jennings)、埃莉诺·欧文(Eleanor Irwin)。在相关领域的戏剧教育中,理查德·考特尼(Richard Courtney)的作品十分有借鉴性。心理学家布莱恩·贝茨(Brian Bates)有关表演的研究,也对我有重要影响;我亦十分感激贝茨博士对手稿的审阅,感念我们之间发人深省的讨论。

我十分感谢亚当·布莱特内(Adam Blatner)鼓励我写作此书,并对手稿提出了具体的点评。在我认识他本人之前,布莱特内博士的第一本书就给予我启发。我们之间多年的联系丰富了我的研究和创作。

我诚挚地感谢:纳塔莉·吉尔曼(Natalie Gilman)是布鲁纳/梅泽尔出版社的高级编辑,她对本书始终给予热情饱满的支持;龙尼·沙沃森(Lonny Shavelson)以他精湛的技术帮我设计了书籍封面;伊达贝尔·弗丝(Idabelle Fosse)为封面模特;保罗·彼肖普(Paul Bishop)给予了极大协助。

我的三位毕业生给予了本书很多帮助:德博拉·珀尔·斯泰尔斯(Deborah Pearl Styles)和斯泰茜·达拉奥(Stacey Daraio)在本书写作的多个阶段均是研究主力,道格拉斯(Douglas)和德博拉·斯泰尔斯帮助制作索引。我现在的学生沙法丽·库

玛尔 (Shefali Kumar) 也在最后一刻提供了一些出色的帮助。我和他们每个人一起工作都十分愉快。

我也要感谢：阿利·布莱特内 (Allee Blatner)，威廉·麦凯尔维 (William McKelvie)，维罗纳·丰特 (Verona Fonté)，斯图尔特·坎德尔 (Stuart Kandell)，克莱门特·冯·科辰海姆 (Clement von Kirschenheim)，蒂娜·斯特思德 (Tina Stromsted)，迈克·拉弗蒂 (Mike Lafferty)，迪恩·伊莱亚斯 (Dean Elias)，苏珊娜·科托·麦肯纳 (Susana Coto McKenna)，约翰·阿格 (John Argue) 和斯图尔特·米勒 (Stuart Miller)。

许多精神分析师、心理治疗师、行政管理者和监管者都直接影响或支持了我在此领域的早年临床工作。兰勒波特精神病治疗研究所的安·纳森 (Ann Nathan) 给我提供了对行为冲动的青少年进行治疗的绝佳模型。在格莱德曼纪念医院日间治疗中心的安妮·佩蒂 (Anne Petty) 和克雷格·史密斯 (Craig Smith) 不仅信任我的工作，而且也相信他们自己的直觉，早在戏剧治疗领域正式存在之前，他们就成了旧金山湾区首批支持和整合戏剧治疗项目的行政管理者。卡尔·诺布勒 (Karl Knobler) 和吉尔·拉尼斯 (Gil Lanese) 是格莱德曼后来的管理者，他们促使戏剧治疗成为该机构的临床治疗中更为完整的一部分，我在那里工作了十四年。在太平洋医疗中心住宿区的雷吉纳·史考特 (Regina Scott) 也同样对我十分支持；我对于她的支持和我们之间的友谊都十分感激并珍视。

我之前的剧场“超越分析”剧团公司的成员，使我对戏剧和治疗之间具有强有力的联结这一事实深信不疑，我也会始终记得对他们的喜爱和尊重。

我感激我的妈妈海琳·艾隆 (Helene Aylon)，她是一名视觉艺术家，她不仅仔细阅读了我的手稿、自始至终给予我支持，而且更为重要的是，她从一开始就培养我的创造力和审美敏感，让我受用至今。我也希望能感谢我的父亲——在他早逝之前给我留下了财富；还有我的祖母——她曾给予我充足的滋养；我的兄弟——感谢他牢固的情谊，他的风趣总能让我捧腹大笑。

我对我的前任爱人克里斯蒂安·马鲁比 (Christian Marouby) 有着非常复杂的感激之情。克里斯蒂安·马鲁比在这本书的想法形成之初的那些年几乎都在我的身边；在我成为戏剧治疗师的职业发展过程中，那段关系中深深的爱与支持都对我至关重要。

我对在加州整合学院的同事也深表感激，尤其是乔治·基塔哈拉·基什 (George

Kitahara Kich) 和伊娃·列维顿 (Eva Leveton) 对本书的鼓励, 以及他们对我们这个项目的极具价值的贡献。基什博士和我在西线旅馆一同工作, 我们长期的合作和友谊是无可替代的。我也非常感激加州整合学院的院长罗伯特·迈克德莫特 (Robert McDermott), 以及前教务长尤尔根·克雷默 (Jurgen Kremer) 和副教务长保罗·史瓦茨 (Paul Schwartz) 的支持。

我在加州整合学院戏剧治疗项目 (此项目开始在安提俄克大学) 的学生们一直给我带来很多启发。在这个项目中, 我看到了学生和校友的智慧、创造力、同情心和热情, 这让我的教学充满快乐。这些新一代的戏剧治疗师们让我对这个领域永葆希望。



## 前言

“我在戏剧中的场景扮演比真实生活中的表现要好”，我的一名来访者说道。我能理解他的满意和忧虑。的确，舞台为我们提供了超越自我局限的自由。但我知道，来访者所进行的戏剧性表演象征了他们真实生活中的可能性。果不其然，六个月后，这名来访者对我说：“现在我在生活中的表现快要赶上我在戏剧中的表演啦。”

人们通常认为戏剧是生活的镜子，而不是生活的相反面。然而戏剧治疗中的来访者通常坚持认为“在戏剧中假装”之后，他们在真实生活中能够开始尝试去做之前感到困难或是恐惧的事情。因为很多时候，他们在戏剧的情境中第一次体验到在现实中显得难以触及的某些经历。这种体验不是幻想，而是一种对于未挖掘的自我的呈现。在一定程度上，他们感受到场景中即兴演出的角色源自他们真实的自我。角色蕴含在自我中，自我包含了角色；角色是他们自我的一部分，在他们的真实生活中也能够找到。

在生活中，我们屈从于行为模式和习惯性的反应，我们都是有限的自我觉知的俘虏，同时他人局限性的期待对我们也有影响。而在戏剧表演这个假装的世界中，这些限制都不再适用。我们有自由，并被许可去做在现实生活中似乎非常困难的事——去改变行为模式和角色。在戏剧的外衣下，我们终于能以新的方式行动。戏剧为我们提供了和现实的距离，给予我们对真实生活中自我角色、模式和行为的洞察力，并促使我们去积极地尝试改变。戏剧让我们从限制中解放出来，无论这种限制是由社会还是个人心理造成的。戏剧的时刻就是解放的时刻。

生命有限，我们能体验的东西只有那么多。时间和环境都会限制我们将扮演的角色、遇到的情境以及能实现的幻想和希望。然而，通过戏剧表演，我们就拥有了无限可能性。戏剧表演和梦境都有机会为我们带来新的体验。在十分钟的梦境中，我们能体验成为囚徒或是公主，我们能对生命中的某人表达无尽的愤怒或爱，我们能谱出一首绝妙的乐曲、写出一篇出色的文章——这一切都和真实生活中的体验一样逼真。事实上，当我们醒来