

<<心理剧入门手册>>

图书基本信息

书名：<<心理剧入门手册>>

13位ISBN编号：9789577025197

10位ISBN编号：9577025196

出版时间：2002

出版人：心理出版社股份有限公司

作者：Maricia Karp, Paul Holmes, Kate Bradshaw Tauvon

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;心理剧入门手册&gt;&gt;

## 内容概要

假如有一种叫做心理剧王朝的东西的话，这本书可以是一个代表。这本书的所有作者都是从“Holwell 心理剧和社会剧国际训练中心”（Holwell International Centre of Psychodrama and Sociodrama）毕业的，因此，他们形成了一个独特的专业团体。

J.L. Moreno 曾梦想他的工作可以遍布全球，但他却没想到，有一天 Marcia Karp 会变成英国训练中心的精神领袖。

她的学生来自世界各角落。

由于身为中心的精神领袖，她在我们这一行中有一个重要的国际地位。

加上她的人生伴侣 Ken Sprague（本书作者之一），她开始在世界各地巡回教导心理剧。

这本手册是针对初学者跟非初学者所设计。

针对那些尚不知心理剧为何者，本书是一本入门简介；而那些已经接触过活对心理剧很熟悉者，这是一本触发灵感的复习资源。

本书焦点放在心理剧的四个主要阶段：暖身、演出、分享跟审视；及心理剧的五个主要工具，即：舞台或场景、主角或中央角色、团体、辅角或称作治疗性的演员，以及最后但并不是最不重要的，就是导演或称作领导者。

对初学者，让我真心的向你说：“欢迎！”

”拥抱这些我称之为“心理剧的处女”，是我一个特殊的喜好。

这些所谓的“处女”们会询问与心理剧工作有关的重要问题，而我们可能已经遗忘这些问题很久了。

更重要的是，这些人帮助我们去维持我们的“童真”或者纯真。

Marcia 建议我们去使用“童真的原创力”（virgin originality）。

因此，这也指出跟灵感的泉源、自发性、创造力持续保持接触，是多么重要的事！

我们需要不断的问自己这样的问题，例如：这是如何有用的？

那些哲学跟理论基础是需要了解的，并用一解释发生的现象？

要进入治疗，还有哪些其他资源是我们所需要的？

我，身为导演，如何将辅角的才能扩充到最大，同时加入团体共同的智慧？

最适合这个团体的暖身活动为何？

我们如何从这个团体中选出主角？

如何达到结束阶段，并留下一些开放的空间，以供将来进一步讨论？

主角、辅角及团体成员如何将团体经验的影响，带出团体之外，进入他们自己的生活中？

我们如何带领这个持续性？

光是将导演的角色描绘出一个轮廓，脑袋似乎就要爆炸了，但我们仍学习处理这些事情。

然而，往往在接受训练跟临床工作多年后，我们才能将这些部分全拉在一起，变成一个凝聚的整体，而且大部分都还只是在潜意识中很自然的使用。

我感觉到这个过程是自然逐渐的建立起来。

有关暖身，我所学到的一个重点就是：当主角完全暖身好时，自然将不会有任何一部分只站在旁边、只观察或只记录演出。

Moreno 相信，我们每个人心中都有三个部分：导演、演员跟观察者/评论者。

导演告诉我们该如何做：“打那通你一直都没有打的电话。

”而演员就打了电话，投入“演出欲”中；而假如演员没有完全投入的话观察者/评论者就无法运作或记录发生的事。

这代表演员无法回忆起说了或做了什么事。

## &lt;&lt;心理剧入门手册&gt;&gt;

只有当演员润许观察者/评论者进来，后者才能够记录互动的过程。

完全暖身的演员不会将观察者/评论者遗忘在其他地方。

因此，记不得并不是一种压抑，因为一个人只能够压抑已经记录下来事，事实上，记不得是因为尚未记录下任何事。

当演员接管之后，导演跟观察者/评论者就被丢掉了。

为什么有那么多时候我们会记不得自己说了什么或做了什么，我称这种状况为“演出白热化”（white heat of action）。

比如说，假如我们有机会从录影带中看到自己的演出，我们会很惊讶：“我真的有这么做吗？”

我看起来真的是这样，真的有这样的行为吗？”

”这种演出白热化会将观察者/评论者给烧跑。

当观察者/评论者存在时你会知道，因为你会听到内在一个小小的声音说：“你这样做不够好，你知道的”，或者“这没有你预期的难，也没有像你预期的那样可怕，你控制得很不错”。

后面的这个观察者也表达出并没有失去你的冷静、现实感跟比喻。

但是，记不得的状况是：我们似乎忘记或是记忆力差，但那是因为演员暖身完整，或者是演员整个接管了。

的确，很多主角有这种不记得过程的经验。

这种“失掉一个人的冷静”，是让某种精神科专业人员如此害怕心理剧的主要原因。

这种状况似乎是很可怕的，除非能够了解我们其实从小时候就一直带着这种演出欲。

Moreno常告诉我们，他常被控诉让病人变得“更严重了”，也就是更难控制了。

面对这样的争执时，他都会先同意，然后回应道：“我给了他们很少剂量的“疯狂”，这样的剂量是在可控制的范围内。

会让我害怕的并不是“疯狂”，我所害怕的是缺乏控制。

在这里，他们可以学习行为方式，这些方式在外面使用时，对他们及其他人是有害的。

但是，除非他们可以完整的经验自己的情绪，否则，他们无法学习控制自己的情绪。

在心理剧中，他们可以让情绪整个活起来，并学习控制情绪。

”（与Moreno私下的讨论）

让主角能安全的回到团体，并让团体以爱来进行分享，是导演的责任。

分享能让主角感到被支持，并用人道、不被批评的方法，来建立认知的桥梁：“你的经验让我想起自己……等等”。

Moreno教导我们要肯定别人，很怪异的是，价值判断却会比否认先出现。

只有带着肯定时，才有可能有心电感应。

我们可以这样来看心电感应：在共同体认到事实的状态下，接触另一个人的感觉，接受并分享这些感受的真实性。

心电感应导演跟主角间，辅角跟主角间，主角跟团体成员间运作。

在这个领域工作超过五十年后，我仍然会对心电感应无形的运作感到讶异。

比如说，主角会在不知情的状况下，选择一个生活经验跟他几乎雷同的人当辅角。

这样的状况一再发生。

最近，一个年青妇女被选为主角，她的父亲在几个月前过世，她选择在同一诊所中的男子担任父亲的角色。

她从未跟这个男子讨论她父亲的事，尽管她父亲过世的经过有些不寻常的地方。

在场景中，她演出父亲过世的状况，当时，父亲睡在母亲旁边，因为严重的心脏病而过世，母亲没有觉察到父亲有状况，因为，他们两个中间放了枕头，好让两个人可以睡得安稳。

主角得以有机会能跟父亲说再见，这个行为对她来说具有相当的意义，因为这是她生命中被剥夺的部分。

当辅角这样分享时：“我们从未谈过这件事，但我的父亲也是在同样状况下过世的。

”你可以想像我们有多么瞠目结舌。

## &lt;&lt;心理剧入门手册&gt;&gt;

从四五十个人中,她挑选的这个人跟她有相同的经验。

同样的,辅角也得到了宣泄,他说:“你也为我完成了我的心理剧。”

团体中很多成员也做了分享,有不少人因为不同的原因,也没有机会跟过世的双亲做一个爱的告别。

毕竟,生命是很复杂的。

但这个固定的状况却属于这两个团结成员,他们被不可见的线绑在一起。

这不是一种同步性,而是心电感应,造成很多细微、看不见的互动,而我们更需要去觉察并敏感到它的影响。

透过这本书,将能够触及到心电感应。

让我这么说,心电感应的存在已经由L.J.Moreno所证实,并在他的伟大作品《谁得以生存?

》(Who Shall Survive?

) (1953)中有所报告,现今的学生版中(1993:187)有摘录这个部分,其中清楚的提出了一个包含二十六个女孩的团体,这些女孩有机会挑选自己共同用餐的伙伴,她们得到的唯一指示是:“用餐时,你会选择谁坐在你的旁边?”

这比单一选择,有更多相互的选择在其中(心电感应运作的影响在相互选择中最容易也最能被观察出来);“在一个抽样研究中,相互结构在社会原子结构中是机会结构的213%,而非相互结构的数目是真实数目的35.8%。”

这表示说,就如同以上所解释的,相互选择是心电感应正在运作的基本表达方式,而心电感应在学习生活中的运作比我们所猜测的还要多。

因此,这也意指:我们需要更精致的研究自己的人际关系,并应用这个觉察,因为,我们有能力更有效的去接触周围的人群,这样能建立自己生命的安全感,并保持社会情绪环境平衡。

你将会读到角色概念的重要性,即:角色如何扮演、为什么需要扮演及不需要扮演,了解这些概念对所有人类有哪些影响。

将自己想成生命舞台上即席表演的演员可以帮助我们,因为,当我们是即席创作时,就可以去观察互动是有效用或是带来反效果的。

当我们投入这样的学习时,自发性、创造力就会潜藏于背景中。

心理剧是用不一样的方式去做、重新做,及再做一次。

这就是自发性跟创造力这两个原则被操作的方式。

你将会开始了解,自己所活着的现实可能不是某个他人的现实,而这是人际关系中很大的挣扎与冲突的来源。

要避免某些不同的现实所带来的伤害,就是对我们每个人的现实所带来的“主观感受”保持觉察,而这些常常是没有连结的。

在心理剧,也是在艺术中,你将会被邀请先暂停你的批判性思考一会儿,让你的心,而不只是你的大脑说话。

在心理剧中,聪明跟智力都是陷阱。

“主观的感受”带给我们希望,因为感受总是主观的在改变,并在新发现的灯光下不断演化。

你记得第一次离家去暑假营队、上学或上大学吗?

离家一阵子后,你家的房子看起来就是“怪怪的”,或者是你的主观感受已经改变了?

你有没有很讶异的发现,最近,某个你以为很了解的人或朋友不太一样?

觉察新的观点或角色,不管自己或别人,会创造这种改变,或者改变主观感受,得到新的观点,有个故事是这么说的,某个年轻人在十八岁时离开父母,只为了在二十五岁返家时,可以发现他的父亲在这七年中原来学了这么多事!

我不断重复的告诉我的学生:记住,我们任何人都无法完全觉察另一个人;人类并没有被赋予这样的

## <<心理剧入门手册>>

天赋。

的确，我们对自己也没有完全了解。

深刻的学习心理剧意指对我们所知道的事情保持谦虚、保持开放、且投入新的学习。

例如去担任替身、角色交换、镜观技巧跟独自，这些技巧跟其他技巧一样，都是这个学习过程中协助我们的方法。

这本书是进入心理剧的引导。

希望你们很快可以在其中找到自己的家。

## <<心理剧入门手册>>

### 书籍目录

#### 目录

第一部分：暖身——何谓心理剧？

第一章 心理剧简介

第二章 心理剧的历史背景

第三章 心理剧的一般原理

第四章 暖身

第二部分：演出——如何进行心理剧

第五章 舞台：心理剧的剧场

第六章 主角

第七章 团体

第八章 辅角

第九章 导演：让认知发生

第十章 分享

第十一章 审视

第三部分：应用——如何使用心理剧

第十二章 三层蛋糕，上面涂满了所有东西

第十三章 心理剧对忧郁症的治疗

第十四章 允许互动——谁、如何及为什么有社会剧

第十五章 心理剧与戏剧治疗的关系

第十六章 心理剧团体分析心理治疗

<<心理剧入门手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>