

## 易术心理剧在个案及家庭治疗中的应用

钟亮红

钟博士心理咨询师服务中心 湖南长沙

**【摘要】**参加过心理剧团体、接受过以心理剧方式开展个案或家庭治疗的人都认同心理剧是高效的助人方式。心理剧强调的原则是行动，因此导演常会说：“你不用说，请你做出来”。其目的就是通过当下的“行动”，一是让主角重新经验造成困顿的过去，重新诠释过往事件的意义并获得新的领悟；二是让主角将未发生但对现在有困扰的事件“直观发生”，让模糊的、混沌的或想象的场景得以澄清，找回并创造出新的生命动能。本文以易术心理剧的核心哲学思想为指导，运用传统文化开展了大量的一对一个案及家庭治疗实务工作，具有较强的实操指导性。

**【关键词】**易术心理剧；哲学思想；个案；家庭治疗

### Application of Yi Shu Psychodrama in the individual case and family therapy

Lianghong Zhong

Dr.Zhong Psychological Counselling Center, Changsha Hunan, China

**【Abstract】** People who have participated in Psychodrama groups and/or received individual case or family therapy in the form of psychodrama would agree that Psychodrama is an efficient way to help people. Psychodrama emphasizes the principle of action, so the director often says, "you don't have to say it, just do it please". Two goals can be achieved through the here-and-now actions: 1) it allows the protagonist to re-experience the stuck past and reinterpret the meaning of past events in order to gain new insights; 2) it also allows 'intuitively happening' of the events that currently trouble the protagonist when they have not happened. Therefore the fuzzy, chaotic or imagined scenes can be clarified and new life energy can also be found and created. Guided by the core philosophy of Yi Shu Psychodrama and incorporating traditional Chinese culture, this paper carries out a large number of one-to-one cases and family therapy practice, which provides strong practical guidance.

**【Keywords】** Yi Shu Psychodrama; Philosophical thought; Cases; Family therapy

#### 1 易术心理剧在个案及家庭治疗的实例概要

##### 1.1 在未竟事宜个案中的应用

一位节奏非常快常常生气的女主角，因常出现莫名的胸闷及心疼，甚至能明显听到自己咚咚咚的心跳声，难受至极，医院查不出任何器质性问题而求助。通过空椅技术，探索到主角初三时母亲意外车祸身亡，但因寄宿且处在临近中考，家人为了不影响主角学习，隐瞒了母亲去世的消息，导致主角长期以来对不幸辞世的母亲埋藏着不曾表达的爱与歉疚，演剧中，主角的躯体反应非常大，手脚麻木不能动弹，通过易术心理剧附加现实景，主角向母亲表达了深深的爱及没有送别的歉疚，通过心理剧演剧，主角实现了现实中不能实现的愿望，演剧结

束后持续二年跟踪了该案，主角反馈症状基本没有了。

##### 1.2 以“意象”进行的特殊个案

针对残疾朋友、手术后病友等不适宜移动位置进行角色交换或进入角色困难的个案一般采用“意象”方式开展易术心理剧，下面我将通过举例来阐述具体做法：

主角是小儿麻痹症患者，只能依靠拐杖行走，有一次不小心摔伤后，不得不依靠轮椅，她不愿接受这个残酷的事实，为此一度情绪低迷。演剧中，我们通过意象进入她的画面——“沙漠上受伤的熊”切入。首先通过主角“内视”受伤的熊，对“熊”表达感受（伤心）及感受的感受（没有照顾好熊的

内疚），表达需要和渴望等。我采用易术心理剧创始人龚鉢博士“我觉得、我害怕、我需要、不要以为我、我悄悄地渴望着……”五问句搜集信息以作出较为精准的评估。

在确认前期信息后，在内心与“熊”进行角色交换，收集“熊”的感受（累和痛）及感受的感受（孤独），需要和渴望（需要帮助，渴望走出沙漠，寻找水源等，带出自我关照），再在心里完成角色交换，在意象中完成有意义的行动，这个过程展示了主角的能力及生命意义。而最后，主角与“熊”的拥抱，达成了主角与内在自我的和解与能量的整合。

剧中，通过受伤的熊对接了主角的现实状况，在此时此刻的演出行动中，主角愿意接纳并给予“受伤熊”帮助。剧末，主角在分享时说内心非常喜悦，接受了一辈子有轮椅为伴的现实，此后，主角给轮椅分别命名为“星光一号”、“星光二号”。最后，主角通过表述收获与新的感悟作为分享环节，当然，我和助理也会适时分享从不同视角看到的，由于主角是心理学工作者，加上有多年心理剧学习经验，因此，这个剧我们增加了专业审视环节。

### 1.3 在“性创伤”个案中的应用

30岁的女主角6岁时与表哥玩性游戏，被奶奶看见后大声呵斥，奶奶责骂主角不要脸，是个不正经的女孩。随着年岁成长，主角自认为曾遇到过真爱，但男友只要触碰其身体，主角就会“落荒而逃”。脑海闪现出：“你是一个不纯洁的女孩”的声音。眼看着年龄越来越大，主角陷入深深的苦恼中，经过朋友推荐而求助。

在演剧中，主角选了不用颜色的布代表奶奶和表哥，分别放在两把椅子上，选了一个布娃娃做自己的替身。主角角色交换到“奶奶”角色时，我运用面质技术协助主角更深层地表达了情绪，主角在“奶奶”的角色中真诚地向“孙女”（布娃娃）道歉；主角也在表哥的角色中表达了不安和歉意（注意，本案是奶奶的言行对主角造成了伤害，若针对性创伤个案，为避免给主角造成二次伤害，主角不能角色交换到对角中）。

根据易术心理剧道气、道歉、道爱、道谢、道别等原则，主角与往事道别了。主角温柔地抱起代表了小时候自己的布娃娃，声泪俱下对“自己”（布

娃娃）说：“对不起，这么久才来找你，对不起，让你受苦了，我今天要大声告诉你，小时只是玩游戏并不懂得这些，你是世界上最纯洁的人”。为了强化主角自己是纯洁的认知，我让主角重述着对“代表了自己的布娃娃”说：“你是纯洁的，你是纯洁的……”，当主角回到自己的角色，再次连声说“我是纯洁的”。

以上几场个人心理剧，虽然是主角与内在客体的对话，所呈现的也是主角内心想象的或者挣扎的，但主角处在超越现实中，真实表达了想表达的感受及心愿，好像真的得到了实现。Blinkvist、Moreno、Rutzel（2000）曾说，附加现实是心理剧中最重要、最具疗愈性以及最神秘的元素之一。因为一些新的观念产生，如同注入了新的曙光，照亮了人对生命的新希望，进而传承下来。

另外，用易术心理剧处理如同性恋者、领导及企业主难以言表的情绪、压力等非常多，在运用易术心理剧开展个案时，场上的任何安全的物品都能赋予特殊意义和特殊角色，如杯子、手机、书本、木偶、布娃娃、色彩丝巾等。

### 1.4 应对孩子考试焦虑的家庭治疗

主角是一个三口之家——父、母、儿子。就读某重点中学的儿子出现严重的“考试焦虑”，随着高二考试越来越多，儿子的症状加重，考试时紧张手抖出汗，还出现失眠等症状，已严重影响到日常生活和学习了，经学校老师推荐前来求助。

根据易术心理剧的行动化原则，我们将儿子的焦虑具化成具体的角色，用时光回溯的方式顺着角色的感受深入，探索到儿子在上幼儿园时父母的一个玩笑“儿子你学习达不到前三爸妈就不要你了，把隔壁某某孩子带回家做我们的孩子，你去捡垃圾。”

从此，一个“学习不好就会被抛弃”的信念从幼儿园开始就种在了小男孩心底。逢小考小紧张，大考大紧张。演剧时，儿子选择了一个木偶代表幼儿园时期的自己（出于保护主角原则，一般不让主角进入过去的创伤景中，以免造成二次创伤），在“考得不好爸妈就不要你了”的声音包围圈中，邀请父母双双进入儿子的角色去感受，由助教扮演主角的声音替身……”，在此过程，父母感受到了一个小小“玩笑”给幼小心灵造成的巨大影响，因为，

三岁孩子分不清那是玩笑还是真实。

当造成儿子考试紧张焦虑的主要根源被逐一呈现，父母再次向儿子表达了歉意，在家庭治疗中重构了儿子的内在经验。随后，再次运用角色交换，儿子进入父母的角色，确认了不管自己成绩如何，父母对自己的爱丝毫不受影响，而父母更在乎自己的身心健康和快乐，家人间纯粹的爱从此联结上了。在连续几次的家庭治疗后，儿子的考试焦虑及躯体化症状逐渐消失，在第二年的高考中，以超出一本80多分的成绩进入理想大学

近几年来，用易术心理剧开展家庭治疗了200多例，在开展家庭治疗时，以易术心理剧直观的行动化方式呈现出来，能有效地让彼此产生深度反思，修正家庭成员的不合理信念，也能较好地聚合家人能量，联结家人情感。

### 1.5 应对“死亡恐惧”的家庭治疗

林女士是一位癌症晚期患者，很长时间以来，她一直想着自己死后会去哪里？想不明白，越想越害怕，家人不愿意讨论这个议题，一提到死字，家里人哭得不行，主角难受不已，“死”字成了家庭禁忌，家人通过医生推荐找到我。

演剧是从提问林女士谁能帮到自己的正向话题开始，主角毫不迟疑说是“观音”。于是，在病房开启了一场附加现实景。林女士向观音说出对死亡的恐惧，也表达了对家人的牵挂和不舍。随后，由林女士进入观音角色，用主角的衣服代表替身，“观音”说：你受苦了，为家人付出了很多，你已做了能做的，儿女发展得很好，他们很在乎你……等时机到了我会接你去西方极乐世界，那里没有疾病、没有孤独和寂寞……那是你喜欢的地方，说完想要

拥抱替身（用衣服包着枕头）……在那次工作后，林女士战胜了对死亡的恐惧。

一周后，在病房开展了以心理剧元素为主的家庭工作，林女士的家庭成员都参加了，内容聚焦在家人情感联结与表达，首先邀请家人一一表达了对林女士的感谢和欣赏。出于林女士的身体考虑，由家人成为林女士的替身，若内容符合林女士内心的想法就点头，其他成员可随时参与补充。

通过正向表达，在病房建立了安全温暖的环境，逐渐进行到家人忌讳的死亡话题。首先请家人说说，如果林女士仙去她可能会去到的地方：天堂、大美女、神仙……在轻松自在的畅所欲言中，林女士始终微笑；其后，请家人表达今后在生活及工作上的打算，以此让林女士放心；最后，全家人讨论了主角希望的送别方式，至此，打破了这个家庭的禁忌话题。

也因着这次家庭工作，全家人战胜了对死亡的恐惧心理。二十多天后，林女士带着安详离世，家人反馈林女士离世前几天再次做了后世交代，全家人在平和中陪伴林女士走过了生命的最后岁月，避免了因害怕不敢交流而造成全家人的遗憾。

## 2 运用易术心理剧开展个案或家庭治疗的常用技术及方法

角色交换、角色扮演、布景、空椅、宣泄与整合情绪、补爱、雕塑、独白、超越现实、具象化、冥想、替身/多重替身、绘画、意象、正向移情、社会计量等。

## 3 易术心理剧应用在个案或家庭治疗中的内容范围，见表1

表1 易术心理剧应用在个案或家庭治疗中的内容范围

性创伤	校园欺凌	家庭暴力等
迷茫	亲子关系受损	婚姻困惑/婚外情
考试焦虑等	未竟事宜或因其事宜产生的悲伤、愧疚等情绪	
物资成瘾如酒精、游戏依赖等	特殊经历/事件引发的心理创伤	
失落议题与生命意义等	其他	

## 4 易术心理剧运用在个案或家庭治疗的重要原则

①开始及结束都要明确保密规则、安全规则及其他需约定的事项。

②让每一位参与者了解易术心理剧工作流程及方式。

③暖身需更充分，且暖身应贯穿在全过程。

④在演出节奏上，需与个案或家庭同步，不可

拽着走，先找到动力资源，再安全切入。

⑤以主角或家庭成员恢复较好的自发性为关键点，为自己负起责任为核心。

⑥探索的不管是过去或未来，演出均应在此时此地的原则。

⑦过程中应以行动方式演出，切不可“讲故事”进行。

⑧导演须保持一致性状态，保持客观中立原则、真诚原则、接纳原则、同理心原则。

⑨分享原则与团体课程相同，参与这可分享收获与新的领悟。

## 5 结论

易术心理剧是一种团体咨询但不限于团体心理咨询的方式，根据笔者多年的临床经验，它对于个案或家庭治疗同样有效：

首先，易术心理剧会遵循“暖身、演出、分享”三个流程展开工作。暖身在一场心理剧中会始终贯穿而行，暖身足够能让个案及家庭更自发参与，在安全的环境和氛围中使其获益更大；演剧则会评估个案及家庭是否做好身心准备，拥有较好自发性情况下开始切入；分享阶段会在演剧结束后，邀请参与者发言，如学到什么？悟到了什么？有什么新的决定等！

第二，处理的议题被带到“此时此地”。用易术心理剧处理的议题不管是过去、现在或将来，不管是曾发生、即将发生或根本不会发生等，议题都会被带到此时此刻，就是从“过去的当下”带到“现在的当下”，在易术心理剧的场域功能中，协助主角将拥有痛苦记忆，在当下获得一种被保护、被重视、被关爱、被接纳、被支持的“真实的心理感受”。全新的感受存在于客观现实体验中，并将此体验重新编入生命的记忆系统。

其三，易术心理剧强调的是行动化与具体化。心理剧取向的心理师，从暖身开始，就着重强调行动与具体，不是问答方式是清晰或含糊，一般而言，心理剧导演会说“请你做出来”，这种行动化方式，很容易将主角带入生活的多维度空间，主角以行动化的方式创造出“新的现实”，知觉到“新的经验”，产生出“新的领悟”，这种直观的方式让咨询变得更有效，主角更容易在认知上做出调整，在现实行动上做出真正的改变。

其四，运用中国传统文化工作在个案与家庭治疗中。以《黄帝内经》的整体观及气机理论模型，将个案及家庭作为整体调整，《黄帝内经》说“百病生于气也”，在演剧中运用相生相克及先泄后补理论模型，使其合理表达情绪，并以补爱达到修通主角卡住的部分。此外，《道德经》“人法地，地法天，天法道，道法自然”核心理念在个案及家庭治疗中产生了深远的影响，其蕴含的“自然、和谐”理论对参与者的认知及行为改变起到了很好的指导意义。《易经》说“一阴一阳谓之道”，老子的道便是阴阳结合的统一体，这个道由一个看不见的“无”和一个看得见的“有”组成，便形成了“天下万物生于有，有生于无”的思想观点，这些观点能很好指导我运用在易术心理剧中，同理到主角“有或无”的感受中，再运用心理剧技术得以修通自我关系及人我关系。

其五，导演守住的界限就是清晰自己的角色所在。在开展个案或家庭治疗时，有些特殊角色，可能需要导演去扮演，导演需及时切换角色，避免阻碍咨访关系的正向流动，更要避免让主角产生移情，破坏咨访关系，影响咨询效果，造成对主角的伤害。对于喜欢心理剧取向的心理工作者，需要接受系统的心理剧专业训练，确保导演的自我成长与专业成长不断提升，让心理剧成为一个帮助更多人实现更美人生的工具。

## 参考文献

- [1] Adam Blatner 著,张贵傑、陈静美、林慈玥等译,《心理剧导论》历史、理论与实务,[M],心理出版社,2004.12
- [2] 龚鉢著,许家璋、张莉莉、涂瑞玲等译,《易术:传统中医、心理剧与创造性艺术之整合》,[M],心理出版社,2007.7
- [3] Marvin G.Knittel 著,陈信昭、林淑华、梁俊文译,《心理剧在个案及家庭治疗的应用》,[M],心理出版社,2012.12
- [4] Peter Felix Kellermann 著,陈信昭、李怡慧、洪启惠译,《心理剧与创伤治疗》伤痛的行动演出,[M],高等教育出版社,2007.8
- [5] 王行&郑玉英,《心灵舞台-心理剧的本土经验》,[M],

- 张老师文化事业股份有限公司, 1994.9
- [6] 萨尔瓦多.米纽庆著, 谢晓健译, 《家庭与家庭治疗》, [M],商务印刷馆, 2009.7
- [7] 老子著, 曹云鹏编译, 《道德经》, [M],中国纺织出版社, 2017.3
- [8] 张其成, 《黄帝内经》, [M],广西科学技术出版社, 2008.7,
- [9] 桑志芹、黄皓明, 《中国大陆心理剧传播与发展的历史研究》, [R],中国心理卫生协会成立 30 周年纪念活动暨第八次全国心理卫生学术大会, 2015
- [10] 钟亮红, 《中医基础理论在易术心理剧实务工作中的应用》[J], 2017(34):311-314.心理医生

**收稿日期:** 2022 年 3 月 26 日

**出刊日期:** 2022 年 6 月 27 日

**引用本文:** 钟亮红, 易术心理剧在个案及家庭治疗中的应用[J]. 国际心理学进展, 2022, 4(1): 21-25  
DOI: 10.12208/j. aip.20220006

**检索信息:** RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网 (CNKI Scholar)、万方数据 (WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

**版权声明:** ©2022 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。 <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



**OPEN ACCESS**