

# A Preliminary Study of the Experience of Resistance in Psychodrama

Shu-yu You

University of Taipei, Taipei 100, Taiwan

## Abstract

This article reviewed the specialty of psychodrama ,reviewed the perspectives of resistance in psychodrama and reviewed the perspectives of resistance. In the article, the author analyzed psychodrama verbatim to understand the phenomenon of resistance in psychodrama and how to deal with resistance in psychodrama.

**Keywords:** psychodrama, the experience of resistance

## 心理劇治療抗拒經驗現象與處遇之初探

游 淑 瑜

臺灣 臺北市 100 臺北市立大學

### 摘 要

本文針對心理劇治療的特色及心理劇治療對抗拒的看法進行閱覽，接著閱覽心理諮商有關抗拒的概念與處遇，在最後以一心理劇主角的抗拒經驗逐字稿做初步的考察，以增進對心理劇治療中抗拒現象的瞭解及如何進行處遇進行了解。

**關鍵詞：**心理劇治療，抗拒經驗

---

通訊作者：游淑瑜

通訊地址：臺北市100中正區愛國西路一號臺北市立大學心理與諮商學系

電子郵件：yousy@utapei.edu.tw

DOI:10.6701/TEEJ.201803\_65(1).0006

研究者帶領心理劇團體多年，個人覺得心理劇是一個能快速深入情緒，且在短時間即能幫助主角面對處理其問題到某個程度的治療方法。而透過心理劇，主角可以深層經驗自己的情緒，並能在短時間帶出治療效果；然而在研究者的實務經驗中也發現，很多的成員也因為畏懼心理劇的方法，擔心不知道心理劇治療過程中，不知會帶出什麼東西，因此不敢當主角；或即使擔任主角，也會擔心失控，因此心理劇治療過程中，有很多的主角會抗拒進入角色交換，或抗拒進入感受經驗，或會覺導演這樣做未必有用等 (Moreno, 1972; Korn, 1975; Kellerman, 1992)。也因這些抗拒的因素，主角在心理劇中不能自發，也因此無法得到預期的治療效果。研究者閱覽心理劇相關文獻，心理劇治療具有一些特色，包括身體行動的演出，舞台空間的運用，角色交換的對話，情緒的宣洩與表達等，(Moreno, 1975)，因為這些元素的運用，主角通常能快速地進入個人內在深刻的情緒經驗，這可能讓主角不願經驗自己的感受或迴避自己的情緒，因此產生抗拒的行為，而在心理劇中，主角呈現為不願進入行動的過程 (kellermann, 1992)。然而以上有關心理劇中主角的抗拒，呈現為一種概念而不是一種「現象」，無法讓人理解心理劇中抗拒現象是如何發生的，而面對主角的抗拒，導演又是如何處理的。心理治療中有很多談及抗拒的文獻，然而心理治療中談抗拒的觀點，都是以「談話」諮商的形式來看個案的抗拒，而對於心理劇中以「身體行動」，「演出」、「對話」的治療方式，似乎這樣的抗拒的觀點與處理都不足以說明心理劇主角產生抗拒的經驗或抗拒如何進行處理。因此在本文中，擬先說明心理劇治療的特色及心理劇對抗拒的看法，接著閱覽心理諮商有關抗拒的概念與處遇，在最後以一心理劇主角的抗拒經驗逐字稿做初步的考察，以增進對心理劇治療中抗拒現象的瞭解及如何進行處遇進行了解。

## 壹、心理劇治療的特色

心理劇治療係透過行動的演出，表達個人未曾表達的內在深層的渴望、需求、想法等，並透過心理劇治療常用的技巧，幫助主角面對、處理、解決內在的衝突與矛盾，幫助主角可以不受文化承傳的影響，不受限於角色的僵化思考模式與因應型態束縛，而可以擁有個人的自發與創造力，在不同的情境中，能

更彈性地因應不同的人際關係，照顧自己也照顧別人（游淑瑜、游明麟，2009）。而有關心理劇治療的理論，包括心理劇角色理論；心理劇治療的五個元素，即舞台、輔角、主角、導演、觀眾；心理劇的核心概念，即暖身、自發性與創造性、會心、心電感應、共同意識及共同潛意識、角色、行動科學、超越現實、文化承傳等（游淑瑜、游明麟，2009；Karp, 1998; Nolte, 2014）；心理劇的技巧包括角色交換、鏡觀、替身、暖身、設景、角色整合、具象化技巧等（Karp, 1998; Blanter, 1996）。而依據以上心理劇治療的理論與技巧，本文進一步說明心理劇治療的特色：

### （一）身體行動的演出與療癒

Tauvon (1998) 認為，在心理劇場中，透過成員在空間中自由移動並擺出自己的姿勢，可以刺激成員的內在能量，並刺激其身體記憶，同時透過將焦點放在成員最自然的姿勢與位置，可以儘可能放大成員在此時此刻中身體及心理的感受，幫助覺察。另外透過演出的過程，也降低了事件經驗的距離感，而幫助主角更深刻地事件經驗中自己的內在感受。而 Moreno (1975) 也認為，透過主角親身演出的過程，主角除了能深刻地去體會自己內在的感受及重要他人所處角色的感受外，透過身體行動的演出，主角也可以與自己的內在深刻的經驗連結。

### （二）透過舞台空間，幫助刺激主角的右腦空間及情緒記憶，主角可以與內在深度意識及原型連結，而透過舞台上心理劇的演出，幫助主角達成身心靈的整合

心理劇治療中，其舞台空間的設計，在心理學及哲學上各提供其治療改變機轉的元素。就心理學層面而言，舞台提供了以下的功能：經由舞台讓主角進入自己空間及象徵的場景中，劇場刺激了右腦空間及情緒的記憶，同時因為劇場係超越語言進入行動與情緒，提供主角一個深度經驗自我及強化觀察自我的經驗。Sachs 指出空間的覺察是右半腦個人意識的活動，而同時個人在早期與重要他人互動形成的內在影像，也均是右半腦個人意識的活動之一，而透過在舞台空間場景的設置，所有右半腦意識活動均會被暖身，所有的影像在劇場中均

被具體化，而幫助主角可以在舞臺劇場中經驗自己內在最深層的部份（陳鏡如，2002）。就哲學層面而言，舞台提供了以下的功能：一、舞台提供了一個創造性的空間，在這個空間中，主角可以自由地體驗自己與表達自己，讓自己內在的想像外顯及具體化，在舞台上個人的經驗永遠是最真實且最具價值。二、舞台即是宇宙的縮小版，舞台劇場的演出可以允許現實與超越現實的場景，透過演出及經驗不同場景，不同現實，主角可以與內在深度意識及原型連結，而達成身心靈的整合。

### （三）在心理劇場中，透過演出及與輔角的對話，主角能對自己內在經驗及與外在世界的關係有更深入的洞察

在心理劇治療中，透過演出及與輔角的對話，可以幫助主角了解自己內在的需求與經驗，同時也幫助主角對自己與外在世界的關係有更深入的洞察。Moreno (1946) 提出輔角的功能有三層：一為身為一個演員雕塑出主角世界中所需要的角色，二是身為一個特別的調查員來引導主角，三是身為一個諮商員。透過輔角擔任演員這個功能而言，在心理劇中，輔角在心理劇舞台上，同時演出主角的內在、外在的自體及他人這兩個部分，主角因此可以透過鏡觀與角色交換，客觀地了解自己內在與外在世界的關係。就輔角身為一個特別的調查員而言，因為輔角在扮演主角的過程中，一方面透過重複述說主角的語言，一方面透過身體行動扮演這個主角，輔角可以深入理解主角個人內在的感覺、經驗與想法，並且將之表達出來，幫助主角可以更了解自己內在深層的經驗。這樣的過程，就猶如嬰兒時期，重要他人能夠同步、理解嬰兒的需求，此時輔角運用其自發能力，幫助主角可以更深入、清楚地經驗及了解其內在的感受與想法，而此時輔角即發揮諮商員的功能。

### （四）透過角色交換，主角可以在每個角色中深刻體會這個角色內在的感受與情感，連結內在具有意義的觀點

Kellermann (1994) 指出透過角色交換的過程，主角有機會外化內在依附的影像 (mental image)，一方面藉著真正的行動，進入另一個人的主觀世界。Nolte (2005) 指出，角色交換之所以產生治療效果，是因為主角可以在每個角色

中深刻體會這個角色內在的感受與情感，因此可幫助主角聯結覺察到內在具有意義的觀點，這些觀點可能包括對重要他人、對自己、對關係或情境、甚而對這個世界觀點的改變。而主角聯結覺察到內在具有意義的觀點。

### （五）幫助主角進行情緒宣洩與情緒創傷的療癒，達成整合性的宣洩

心理劇治療的終極目標就是達到整合性的宣洩 (catharsis of integration) (Moreno, 1953)。所謂整合性的宣洩是指，個體可以與內在自我或與外在世界達到某種程度的平衡與和諧，在心理劇劇場中，當主角達到整合性宣洩的狀態，個體可以重新恢復內在心理的平衡，重新感覺力量及與內在、外在和諧的感覺，個體過去創傷經驗可以得到治癒，可以原諒過去曾經傷害他的人，而感受到內在的平靜 (Nolte, 2005)，而為了達到整合性的宣洩，主角需能將內在壓抑的情緒有所表達與宣洩，因此才能重新擁有內心的平衡。透過情緒的表達與宣洩，主角可以開始釋放內在心理的悔恨、憤怒、痛苦等等，主角有機會可以處理其內在的投射或移情關係，幫助主角與他人發展一種真實會心的心電感應的關係，而得到情緒上的療癒，擁有自發與創造的能力 (Moreno, 1953)。

綜上所述，心理劇具有身體行動、且在舞台空間中透過與輔角的對話重新演出生活中的具體事件，而這樣的治療特色，也讓筆者好奇，心理劇治療中的抗拒現象與一般心理治療抗拒現象有何不同。

## 貳、心理劇對抗拒的看法

Moreno (1972) 指出，在心理劇中，抗拒被視為是一種“反行動”，也就是主角不想參與行動的演出 (production) (Moreno, 1972)，這包括主角反對導演使用的方法，如可能這樣做也沒效，或是主角表達這樣做的缺點等。透過抗拒，主角主動或被動去阻礙他們自發的能量 (Kellerman, 1992)。因為心理劇是一種行動科學，而行動的方法是幫助主角在生活中能擁有創造性的能力，因此行動方法幫助主角去探索一些事件與情境，透過探索這些事件與情境，幫助主角瞭解自己學習到哪些態度與行為而阻礙的主角的自發與創造力。所以行動的方法是關注行動的準備，而行動如產生一些阻礙，就是一種抗拒，這讓主角不能停

留在此時此刻 (Hale, 1981)。Moreno (1953) 認為抗拒是自發的一種運作，是自發減少或失去自發。是一種對新的情境，失去有效或適當的反應。(Hale, 1981)；因此導致主角運用文化承傳所學習到僵化的反應或習慣的行為去回應情境。(Kellerman, 1992)。在心理劇中，抗拒與焦慮是相關的，根據 Moreno (1953)，焦慮是源自於“自發的喪失”，因此無法或在此時此刻。主角之所以焦慮並抗拒，是因他們對內在及外在的壓力無法找到適當的反應 (Kellerman, 1992)。

從以上文獻可知，心理劇治療的特色就是透過身體行動，舞台空間，演出對話、情緒宣洩等讓主角與自己內在最深層的部分接觸。然而當主角在舞台上運用身體行動演出時，可能也會因為焦慮，因此抗拒行動的演出，而運用文化承傳所學習到的僵化的反應或習慣的行為去回應導演的要求。

## 參、心理治療學派對抗拒的看法與處遇

### 一、心理治療理論學派對抗拒的看法

就精神分析學派對抗拒的看法，Greenson (1967) 認為個案的抗拒是一種敵對的狀態，起因於反對心理分析師對其所進行的分析程序。Greenson (1967) 認為抗拒在實務上可分為「自我疏離」和「自我相容」兩類型，「自我疏離」式的抗拒是指案主呈現一種陌生的、外來的、奇怪自我，例如個案一直快速的說話，有異於初次的見面；「自我相容」式的抗拒是指個案表現出來的抗拒是熟悉的、理性的、有目的的，它是個案本身的特質，也是個案的習慣性行為。行為認知學派基本上將個案的抗拒定義為個案對諮商員「不願意順從」及「不願意合作」，包括不配合做作業、不接受諮商員的認知介入或處理等。而個案的這些行為可能是卡在非理性信念或負向的內在自我對話等 (Golden, 1989)。完形學派對抗拒的看法完形學派認為「抗拒」可以保護個案遠離需要改變的焦慮，而抗拒通常顯示出個體目前處於一種模糊的狀態，一部分的自我想改變，而另外一部分的自我則否。而個案很難覺察到這樣內在的衝突，但卻會表現在外在行為上，對自己與他人的關係造成影響 (Engle & Hoiiman, 2002)。

## 二、抗拒的分類

Mahalik (1994) 提出五個有關抗拒的向度，分別為：抗拒表達痛苦的情感、抗拒回憶、抗拒諮商員、抗拒改變、抗拒覺察。Otani (1989) 提出四個抗拒類別：1、反應量的抗拒：指個案和諮商員溝通時提供的資訊有限，沈默及說得少是這個類別典型的表現形式；另一種形式是冗長嘮叨及不停地說話。2、反應內容的抗拒：包括智性的談話、過度的情緒表露、談話為病症所佔據、談話為過去或未來事件、閒聊、誇張問題等。3、反應型態的抗拒，包括打折、使用檢查或編輯過的思考內容，以迴避談論重要的問題、一再推測諮商員意圖、引誘諮商員注意、在最後一秒才揭露重要事件、限制話題、推卸責任、聚焦/安撫諮商員、忘記、錯誤承諾等。

## 三、抗拒的處遇

精神分析學派對抗拒的處理，Greenson (1967) 認為有幾個處理步驟與原則 (1) 辨識個案的抗拒、描述與面質個案的抗拒、澄清分析個案抗拒的模式和動機、解釋個案的抗拒、呈現個案的抗拒模式、修通。Teyber (1992) 從人際互動取向的觀點認為處理抗拒時，諮商員要形成一個關於個案的衝突、主要的感受、期待及人際型態的暫時性工作假設，去了解個案想自他人得到什麼？個案受到的威脅是什麼？個案是如何表達？所以諮商員的工作包括：認清個案原本的處理模式、認可個案未滿足的需求以及防衛的適應方式、對自己與個案在目前關係中的反應與過去個案重要他人的反應方式加以區分、邀請並允許、鼓勵個案去表達對諮商的衝突感受。Golden (1989) 提出認知行為學派處理抗拒的方式是諮商員會面質個案，有系統地處理個案的抗拒，諮商員做的是：1、注意個案的抗拒並邀請個案去了解其中的原因。2、檢核諮商員本身的因素。3、重新評估個案的目標及其對處理的瞭解。4、對個案欲改變的行為與個案再協商。5、瞭解環境中的影響因素。6、幫助個案去確認自己干擾自己的思考、感受、行為、增強物及高層次的焦慮。7、對個案的焦慮重新概念化。8、瞭解個案穩藏的事件及二次獲益。9、利用認知重建處理個案的不合適情緒，如罪惡感、焦慮、尷尬等。10、對困難的個案建立契約。11 用間接的方法。對於抗拒的處理，完形學派特別著重於情緒經驗的處理，它可以讓經驗產生一個新的完全形態，而這



個新的完全形態在各個部分上可以包括情感、認知、動機和行動的元素，因而可以幫助個案發展出新的情緒意義。(Greenbering, Rich & Elliott, 1993)。完形學派的諮商師會藉由必要技術的使用，如雙椅法，其目的是當個案扮演自己內在衝突的每一個部分時，個案可以完全經驗自己內在不同的情緒、想法、行為和行動，重新連結自己的各個部分，各個部分的協商將變的可能。藉由完形的技術，將可以使個案更能意識地覺察自己無能為力去改變的部分，進一步地在充分資訊的狀況下做選擇找到解決的方法 (Engle & Holiman, 2002)。

以上諮商學派，說明了抗拒的分類，抗拒的形式以及抗拒處理的方法。而諮商學派對抗拒的看法及處理，則較是以「談話」諮商的形式去看抗拒的看法及處理，與心理劇的「身體行動」、「演出」、「對話」的治療形式又有所不同。以一心理劇主角的抗拒經驗逐字稿做初步的考察，以增進對心理劇治療中抗拒現象的瞭解及如何進行處遇進行了解。

## 肆、心理劇治療中抗拒現象的探究

在本節中，擬擷取自一場心理劇治療抗拒的段落，從這個逐字稿段落中，以李維倫與賴憶嫻（2009）存在處境置身結構現象學實徵方法論進行初步的分析與探究，整理出主角抗拒置身結構圖與走過抗拒置身結構圖。

### 一、心理劇治療抗拒經驗段落逐字稿

以下逐字稿是擷取自一場心理劇的一的段落，在這場心理劇中，主角主要要處理與父親的關係。主角在這個段落之前，提到幾年前與父親的一段談話，主角對父親說他與媽媽的離婚對他影響很大且對爸爸生氣，但父親卻很冷漠地回應（父親點頭，沒有說什麼），從此之後，他就不再與父親談話。在心理劇中，透過演出，了解當天主角與父親說的內容，也去幫助主角澄清面對父親的回答，主角內在的感受，主角對父親感到心疼，也感到難過與無奈。在此，導演鼓勵主角把自己的心情跟父親說，但主角表示「講了又怎麼樣？」。而接下來心理劇治療的過程，即展開一連串處理主角抗拒的經驗，本逐字稿段落，先處理到主角卡住的信念「我永遠沒有一個專屬的爸爸」，在本心理劇中，導演

針對主角卡住的這個信念，繼續工作，後主角願意與父親談話，在劇末，主角與父親有一個會心的經驗。在心理劇後主角也可以開始與父親談話與接觸。

主角：唉，就覺得…

導演：覺得什麼？

主角：就覺得講了又怎麼樣？

導演：覺得講了又怎麼樣，好，那佳 X 我問妳，妳知道我為什麼要妳講嗎？我有沒有跟妳講過，心理劇的理論喔，呵呵呵，我只要講一次，妳要聽，呵呵呵，這個以後妳做心理治療非常重要喔，來，佳 X 妳看這邊（白板），這是不是我常常畫的圖？今天爸爸是不是跟妳講一句話？

主角：嗯

導演：妳裡面是不是塞了很多東西？我是不是常講這個理論？妳塞了很多東西的時候，妳裡面是不是就是很混亂對不對？妳很混亂的時候，妳也不知道自己怎樣。

主角：嗯

導演：可是，我不是一直跟你們講說經驗嗎？經驗是幹嘛？在心理劇的場合裡面就是因為有時候現實生活裡面也許妳那天跟爸爸對話就是這樣，可是心理劇的場合，它是提供一個機會，讓我們可以把這些東西說出來，可是說出來，妳如果這些東西都塞在這邊的時候，妳不會再經驗到什麼東西了，可是妳如果說出來妳才可以經驗到自己的東西，妳才會更了解自己。

主角：嗯…

導演：妳聽懂嗎？怎樣？贊同我的這個東西嗎？

主角：可是我怕經驗新東西。

導演：那妳今天為什麼要來做劇？呵呵呵呵！

主角：呵呵呵呵。

導演：那個來，誰是又 X？不是呃不是，又 X 來過來，來，妳過來（指主角），到旁邊去（鏡觀），又 X 妳說：「可是我怕經驗新東西。」

替身：可是我怕…

導演：那個這樣子、這樣子（示意替身摀住自己的嘴），可是我怕經驗新東西。

替身：可是我怕經驗新東西。

導演：妳在笑什麼？

主角：呵呵呵呵。

導演：妳什麼？怎樣？妳在怕什麼？妳在怕什麼？她在怕什麼啊（指替身）？她在怕什麼？

主角：就是怕啊

導演：妳問她，她怕什麼？妳怕，妳問她在怕什麼？她怕什麼？妳在怕什麼？妳問她：「妳在怕什麼？」

主角：妳在怕什麼？

導演：角色交換，來（替身站到鏡觀的位置）。妳跟她說：「妳在怕什麼？只是在這個場合裡面講出來而已，妳在怕什麼？」。

主角（替身）：妳在怕什麼？只是在這個場合講出來而已。

導演：妳在嘆氣嘆什麼？

主角：我覺得講沒有用啊。

導演：講了沒有用，所以有一個講了沒有用的東西是不是？

主角：恩

導演：好，找一個講了也沒有用的東西…找，就是找、找講了也沒有用的那個聲音出來。

主角：（指尚 X）

導演：尚 X…所以講了也沒有用是不是怎樣？是怎樣？就是，它是不是摀住妳的嘴巴，叫妳不要講，講了也沒有用啦！妳講幹嘛啊？

主角：恩

導演：是不是這樣？

主角：恩，類似，恩。

導演：妳站起來一下。（拿布）那個是不是，尚 X 你過來一下，那個我、我要比較讓妳就是，好來那個這邊這樣抓著（用布圍住主角，讓尚 X 抓住），然後你就：「講了也沒有用啦、講了也沒有用。」這樣稍微

抓住就好，講了也沒有用啦！不用講。

輔角：講了也沒有用啦，不用講了。

導演：是不這樣？

主角：嗯…嗯…

導演：是不是這樣？

主角：對

導演：妳眼鏡給我，妳眼睛閉起來。

輔角：講了也沒有用啦，不用講了。

導演：抓她。（示意講了也沒用（輔角）勒緊布）

輔角：（勒緊布）講了也沒有用啦，不用講了。講了也沒有用啦，不用講了。講了也沒有用啦，不用講了。

導演：覺得怎麼樣？

主角：對呀

導演：所以妳寧願在這邊是不是？妳寧願就這樣子是嗎？

主角：沒有啦，沒有、沒有，我沒有要在這邊。

導演：妳說、妳沒有要在這邊？妳說可是妳認同它啊。

主角：對呀

導演：所以妳寧可躲在這邊對不對？那個來，蹲著，坐下。（導演去換另一條布將主角罩住）那個誰？正 X 待會兒過來拉這邊，然後尚 X 拉這裡，那個嫻 X 就是拉這一個，就是拉這邊。講了也沒有用啦！

輔角：講了也沒有用啦，不用講了。講了也沒有用啦，不用講了。

導演：是這樣嗎？

主角：恩

導演：你要繼續在這樣裡面嗎？

主角：不要

導演：真的嗎？

主角：恩

導演：不要在，你就繼續講。

輔角：講了也沒有用啦，不用講了。

導演：如果妳不要繼續在裡面的話，妳自己衝出來，用妳的身體衝出來，不要在裡面，衝出來，對！對！

主角：(嘗試掙脫)

輔角：講了也沒有用啦，不用講了。

導演：對！妳要繼續在裡面，對，衝出來！對！衝出來！衝出來，繼續，繼續對很好！對很好！對很好！把它拉掉！拉掉，對。

主角：(主角掙脫出來)

導演：ok，非常好…衝出來的感覺是什麼…很想哭是不是？是不是很想大哭？

主角：我覺得我很怕講了會得到什麼樣的回應。

導演：講了會得到什麼回應？妳怕的，妳怕講了會得到什麼回應？妳怕什麼？妳講，妳說怕會得到什麼回應？

主角：我怕、我怕我講了…會受傷。

導演：怕我講了會受傷…怕我講了會受傷。

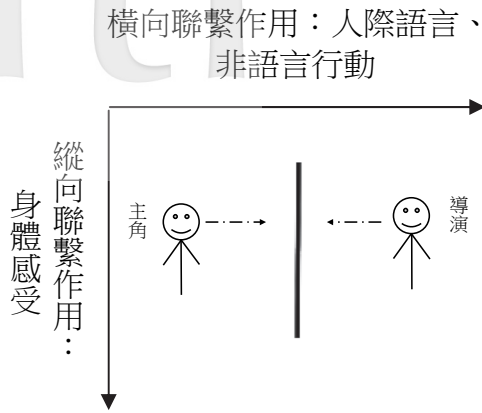
主角：恩

導演：妳是，妳覺得如果妳聽到什麼話妳會受傷？妳會擔心什麼？聽到什麼妳會受傷？

主角：就像…就像我跟我爸說我很希望他可以、他可以常待在家，可是我爸就是跟我說，就是、就是，那就只能怪妳有一個爛爸爸，就是我的渴望還是達不成，就是而且、而且也沒有辦法改變他現在也有他的家庭了，就是我永遠都不可能要到我、我專屬的爸爸，所以講了又…又怎麼樣？就是我要的永遠都不會實現。

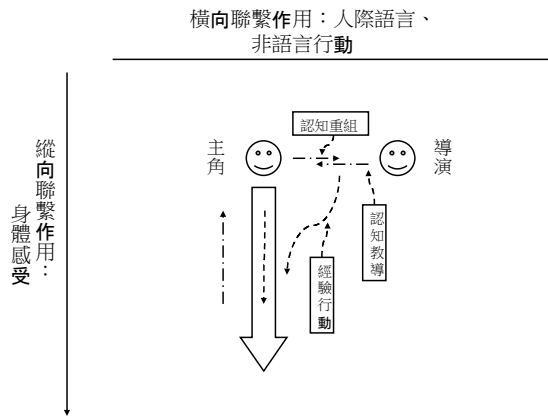
## 二、主角抗拒經驗置身結構圖

圖一中，顯示出主角抗拒經驗置身結構圖，當導演邀請主角對爸爸說出自己內在的感受，但主角卻拒絕對爸爸說話，主角覺得講了又怎樣。此時導演與主角處在一個阻絕的狀態，如圖一所示。



圖一 抗拒經驗現象置身結構圖

研究依據上述的抗拒經驗現象歷程，畫出以下圖二：走過抗拒置身經驗結構圖：



圖二 走過抗拒置身經驗結構圖

在圖二中顯現，面對主角的抗拒，導演會用認知的教導，如告訴主角心理劇的理論精神，及行動經驗的重要性，導演也會運用心理劇行動經驗的方式，如讓主角鏡觀（從遠處看自己），角色交換，或身體經驗的方式（如請輔角綁住主角，告訴主角「講了也沒用」，讓主角從身體經驗自己被綁住的感受，請

主角掙脫等），透過這些身體行動的經驗，主角可以透過具象化行動深刻體會自己困住的感受，而透過這個過程，一方面經驗，一方面從受困經驗中脫困，主角的認知也開始浮現與重組，主角慢慢走過抗拒經驗。

從本文中對心理劇治療抗拒現象的初步探究與處遇中發現，在心理劇治療中的抗拒行為確實如 Moreno (1972) 所說，主角會抗拒行動的演出（如覺得對父親說也沒用，拒絕對父親說），而主角對行動的抗拒，導演需能一步步去探究；在探究過程中，主角會抗拒去覺察（如主角說我怕新經驗），或主角可能會卡在一個非理性的信念（如說了也沒用），導演會透過身體行動幫助主角去體會自己內在的抗拒在卡在哪裡而走過抗拒經驗。（如運用角色交換的方法及嗚住主角的嘴，幫助主角去了解自己在怕什麼；讓主角被「說了也沒用」的這個聲音綁住，並請主角掙脫出這個綁住），所以從本文對心理劇抗拒經驗的探究，發現主角會抗拒行動的演出，但面對主角抗拒行動的演出，導演會運用經驗行動的方式，幫助主角去覺察，去體會非理性信念如何綁住主角，並請主角掙脫，透過這個過程，主角可以走過抗拒經驗，因此可以去行動。本文透過對心理劇治療特色的考察，及參考心理治療對抗拒的看法，並運用一個心理劇治療抗拒經驗逐字稿段落加以考察，以幫助對心理劇治療抗拒經驗與處遇的了解。

## 參考文獻

- 李維倫、賴憶嫻(2009)。現象學方法論：存在行動的投入。中華輔導學報，47(1)，112-143。
- 陳鏡如譯(2002)。心理劇入門手冊。臺北市：心理出版社。
- 游淑瑜、游明麟(2009)。心理劇治療的人格理論—角色理論與重要概念。輔導季刊，45(1)，50-59
- Blanter, A. (1996). Acting- in: ractical applications of psychodrama methods. NewYork, NY: Springer publishing company.
- Engle, D. & Holiman, M. (2002) A gestalt-experiential perspectives on resistance. *Journal of psychotherapy in practice*, 58(2), 175-183.

- Golden, W. L. (1989). Resistance and change in cognitive-behavior therapy. In Dryden, W & Trower (Eds). *Cognitive- Psychotherapy: Stasis and Change*. p3-13. London: Cassell.
- Greenbering, L. S., Rich, L. N., & Elliot, R. (1993) *Facilitating emotional change: The Moment-by-moment Process*. New York: Guilford.
- Greenson, R. R. (1967). *The Technique and Practice of Psychoanalysis*. New York: International universitie Press, INC. p59-149.
- Hale, A. E. (1981). *Conducting clinical sociometric explorations: A manual for psychodramatists and sociometrists*. Roanoke, VA: Royal.
- Karp, M. (1998). *The director: cognition in action*. In Karp, M., Holmes, P., & Tavon K, B., (1998) *The handbook of psychodrama*. New York, NY: Routledge.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (1998). *The handbook of psychodrama*.
- Kellermann, P. F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama*. Philadelphia: Jesica Kingsley.
- Kellermann, P. F. (1994). *Role reversal in Psychodrama*. in Holmes, P. Karp, M, & Watson, M. (eds.), *Psychodrama since Moreno: innovations in theory and practice* (pp. 261-279) London: Routledge.
- Korn, R. (1975). *The self as agent and the self as obeact*. *Group Psychotherapy And Psychodrama*, 28, 184-210.
- Mahalik, J. R. (1994). *Development of the client resistance scale*. *Journal of Counseling Psychology*, VoI. 41, No. I, 58-68.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and sociodrama*. Beacon, NY: Beacon House. [First published (1934). *Who shall survive? A new approach to the problem of human interrelations*. Washington, DC: Nervous & Mental Disease.]
- Moreno, J. L. (1972). *Psychodrama, Volume 1 (4th ed.)*. New York: Beacon House. (Originally published in 1946; reprinted numerous times since)
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama, first volum*. New York: Beacon House.



- Moreno, J. L. (1975). Mental catharsis and psychodrama. *Group Psychodrama and Psychotherapy*, 28, 5-31.
- Nolte, J. (2014). The philosophy, theory and methods of J. L. Moreno. -The man who tried to become God. New York, NY: Routledge.
- Nolte, J. (2005). *Catharsis from Aristotle to Moreno*. The handout of 2005 psychodrama workshop in Taiwan.
- Otani, A. (1989) Client Resistance in Counseling: Its Theoretical Rationale and Taxonomic Classification. *Journal of Counseling and Development*, Vol. 67, 458-461.