

閱讀心理劇大師 Moreno

文 曾維平

國立臺北護理健康大學生死與健康心理諮商所一年級

修習了一個學期的心理劇，期末閱讀了曾素梅老師摘錄自其博士論文的一篇文章「心理劇的開創 -- 從 Moreno 的小故事說起」（2015），更能夠感受到心理劇大師 Moreno 的細膩與溫暖，我標記了好多文章裡的段落，除了讓人感到溫暖外，也是一直期許自己要做到這樣讓人溫暖的人，用我自己的方式。

Moreno 認為「像心理治療那樣只強調內在是不夠的，內在的抗爭及病理是個人與家庭及社會這兩個外在世界互動產生出來的結果（曾素梅，2015）。」因此心理劇探索個案的社會關係。

想起前一陣子和同學在討論是否身邊有讓自己討厭的、生氣的人，但討論到後來我們發現，會有這樣強烈情緒，或是目前主流社會文化中不被欣賞的性格特質之外顯行為等，其實都跟他的客體關係、家庭教育、人生經驗、社會環境有很大很大的牽連互動關係，因此去看並接納其他人最真實的一面是重要的，當然並不表示我們要對所有人或所有事情都「忍辱負重」、無條件接受每個人最真實的樣子，而是要學著看見他背後受苦的、失落的部分，同理他、關懷他、愛他，讓他可以重新建立良好的客體關係、和他一起走過人生的點點滴滴。就如同社會劇所要讓我們體會的「感受對角內心最溫柔的部分想說的

來到街上，或是個案的家中，不僅分析個案同時也將希望感帶給個案，如同他對 Freud 醫師說「接著你之後的就是我要做的。你在辦公室會見病人，我則是在街道上或病人家裡進行我的工作；你分析病人的夢境，我努力嘗試的是給他們再作夢的勇氣，我教他們如何做上帝（曾素梅，2015）。」

一個人和家庭、社會互動的結果，可能會讓他們迷失在現實生活中，假裝自己從來沒有夢想，在生活的壓力奪去一切能量與希望時，頂多也只是抱怨著這一切，然後繼續在「只為賺錢」的生活中迷惘，偶爾追求「小確幸」；或是很多的悲傷與失落，讓人們不敢再作夢，嚴重的讓人喪志、憂鬱，甚至可能是傷害別人、傷害自己，「再作夢」的勇氣與那份希望感，正是這個社會所需要的，也正是我想要努力的方向。

最真實的愛」吧。不僅是對他人，對自己也是一樣，看見並接納真實的自己，不執著於自我怨恨，用慈悲的心對待自己。就如同 Moreno 所言，了解一個人只了解他的內心是不夠了，還要去觀察他與社會網絡的互動結果。

除此之外，Moreno 走出了辦公室



最後最重要的，也是心理劇的精髓之一，Moreno 始終認為行動比語言更有說服力，經驗比起書本是更好的老師。因此，Moreno 發展心理劇的歷程也處處展現了「行動取向」，並且呼應了從經驗中學習的理念（曾素梅，2015）。如同老師上課提到的「藉由替身練習，了解不同角色的感覺，也激發自己的低開發區。」也如同我們常說的做中學的道理，無論是學習、做一個助人者或是想要改變這個社會，永遠都是要站起來行動的。

總而言之，學習心理劇，讓我練習真正站在他人的立場來思考，並接納每一個人因著不同的成長背景與互動經驗所展現出來最真實的那一面，學習看見每個人內心最柔軟的那最真切的愛，同時也了解愛自己的重要性，不僅是用慈悲的心看見自己，接納真實的自己，也避免落入心理學提到的「彌賽亞情節」，成為他人的加害者，使他人無法獨立，並妄想把他人的苦難都加諸在自己身上，即便是佛陀，也從未將他人的苦難背負在自己的身上，因為這世上並沒有誰能真正救贖誰，唯有自己才能拯救自己（喬正一，2013）。佛遺教經中佛陀就說「我如良醫，知病說藥，服與不服，非醫咎也。又如善導，導人善道，聞之不行，非導過也。」而

Moreno 的小故事也激勵了我成為助人工作者的志向，明白助人工作者就是透過愛，引導著人們讓他們有足夠的力量面對他們自己的議題。

參考文獻

曾素梅（2015）。資深心理劇實務工作者專業發展之敘事研究（未出版之博士論文）。臺北市立大學，臺北市。

喬正一（2013年5月12日）。彌賽亞與泥菩薩【部落格文字資料】。取自 <http://www.charity.idv.tw/t/127.htm>



台灣最美歐式墓園

天品山莊

Taiwan's
most beautiful
European-style
cemetery



三鶯交流道約13分鐘即可到達天品山莊

出發地	距離 / 公里	車程
台北市	28	30 分鐘
中和	14	
桃園	18	可達
中壢	25	三鶯交流道
新竹	49	

捷運頂埔站 4 號出口乘車前往僅需 15 分鐘

園址：新北市三峽區添福里添福13-21號

24H服務專線：(02)2672-8822

24小時生命禮儀諮詢與服務，主內最優惠五萬元起

我為他們的緣故，自己分別為聖，叫他們也因真理成聖。
And for their sakes I sanctify myself, that they themselves also may be sanctified in truth.