

# 諮商師的諮商處遇經驗歷程研究—

## 運用心理劇取向於個別諮商

### An Experiential Process Study on Interventions of a Counselor— Directing Psychodrama in Individual Counseling

倪馨怡

游淑瑜

臺北市立大學心理與諮商學系

#### 1. 研究動機：

研究者在參與心理劇團體治療的經驗過程中體驗到導演運用以行動為中心的介入方式，促進主角在短時間內可以發掘到自己內在深層的情緒、拓展不同的觀點、釋放壓抑的情緒、了解並撫慰自己的需求，通過轉化的經驗，最終有能力重新選擇，突破原本受限的狀態而不再那麼糾結在原有的情境困擾裡。研究者體會到心理劇治療透過行動介入及透過身體經驗，對於案主可能的影響是難以言喻又當下直接的，有不同於口語諮商之優勢。研究者注意到在國內外文獻，心理劇行動演出的特色及療效常被強調，針對療效及技術運用，有些也已經獲得實證研究的證實，並且其中提及到很多專業助人者會運用心理劇的元素於個別諮商中，然而共同的現象是以心理劇運用在個別諮商的相關文獻及研究卻很有限（陳信昭、林淑華、梁俊文譯，2012）。研究者帶著如何將基本進行型態為團體且原本就缺乏相關個人工作模式的心理劇治療帶進個別諮商中的疑惑，升起想嘗試透過研究去解明諮商師以心理劇取向運用在個別諮商的經驗結構內涵，期待能提供助人工作者有更多的機會去思考如何將心理劇結合於個別諮商的實務場域以增加本身的工作效能並同時拓展心理劇應用的可能性。

#### 2. 研究目的：

探究運用心理劇取向於個別諮商的諮商師之經驗歷程及歷程中之置身所在。

#### 3. 研究方法：

本研究欲了解心理劇運用於個別諮商時，治療師經驗的結構內涵為何？以其治療歷程之置身所在為研究的目標現象，採用解明置身所在的詮釋現象學為通達此研究目標之方法取向。為落實詮釋現象學揭露置身所在的研究目標，研究者所採用的是李維倫（2004）所提出的置身所在概念並且以李維倫與賴憶嫻（2009）所提出以經驗描述為分析對象之分析步驟做為文本資料之分析方法。研究參與者包括研究者所邀請之資深專業心理劇治療師及以滾雪球或社群網路公開招募所徵得的自願參與諮商研究之案主（通過專家評估後擇選出3名）。俾使符合研究倫理原則，研究者在確認參與者充分了解並同意參與此研究後，完成研究參與同意書之簽署。研究過程中，在保密及知後同意原則下，透過錄音錄影方式記錄會談過程，並於其後對研究對象進行經驗訪談，整合而成的經驗文本即為研究之分析材料，完成符合現象學研究判準之研究分析結果。

#### 4. 研究結果：（治療師S的置身結構）

本次會談由案主決定想談的主題，S聚焦後開始釐清案主所關注的問題：關於其與妹妹間關係的轉變。透過引導，案主就最近的經驗開展出兩人的對應關係及其中讓案主最感困擾的部分：對方慣性重複抱怨自己的朋友。

過程中探索到案主態度轉變的可能原因，也理解到妹妹與自己原來有相似的人際狀況（均卡在害怕失去朋友而不敢如實表達真實感受的狀況）。在案主的問題狀況有所釐清後，S與案主確認其對會談的期待。案主回應想改變在關係中自己不耐煩的狀態。談話至此，S評估接下來可以運用行動介入去協助案主處理在談話歷程中未能深入的部分。於是S透過說明、空椅布置及具象化等協助案主完成進入行動前的準備。接著，S以案主的主要感受為入口（煩的感覺），藉由身體具象化及深化覺察的句型讓案主得以深入接觸及表達自己的感受和需求。此時，S透過案主的回應，了解到案主仍然糾結的狀態，於是便決定進入鏡觀，以此協助其轉換位置去重新看待自己的處境。在鏡觀的位置，S透過對情境的重述，讓案主以不同角度看著眼前自己的處境，過程中案主的內在渴望被催化且確認出來：案主期待能有所突破，完成如實表達自己的渴望。S讓帶著有這樣心聲的案主，透過角色交換進入自我對話，其內心渴望因此在其中受到肯定和強化。S接著想讓案主可以更加確認，於是引導她回到過去卡住的困難。在案主的回應中，S訝異地發現案主原本對關係失落的恐懼不再，也表現出可以突破困難（不敢如實表達自己）的信心。感受到案主狀態的提升，S於是透過超現實的情境和角色交換、擬態扮演等介入方式引導案主與妹妹對話，讓其有機會嘗試滿足想如實表達自己的渴望。在相互回饋的過程中，案主行動的意願得以增強。透過案主的回應，S了解案主由前面歷程中整合出對關係及自己不同的領悟，促使她轉化了案主在關係間感到困擾的想法和感受。S便順著引導感到關係緩和的案主再次透過角色交換與受困的自己（不敢如實表達）對話，引出其自我統整及反覆自我認證的歷程。S看到案主能夠發展出自我滿足內在需求的方法，也領悟到自己如何影響姊妹間的關係樣態（自己的投射影響對妹妹的感受和態度）。最後，帶著正向感受的案主分享起在會談裡外人際關係上的轉化，S也回饋自己所見證到的案主的努力。過後，S在案主的確認下結束此次會談。

