



▲李璐怡在「戲劇治療」體驗活動現場。受訪者供圖

▶李璐怡帶著8位參與者進行「戲劇治療」體驗活動。受訪者供圖



「你為什麼總是要管我……」突然爆發的憤怒，漸漸轉變成委屈，一名40多歲女性的情緒如洪水開閘般傾瀉而出。「你把我帶來深圳，我不去工作，也沒有朋友。我真的好寂寞、很孤獨……」

這是李璐怡在一次「戲劇治療」中所出現的一幕。李璐怡通過「扮演」這個個案的丈夫，來幫助她表達出內心的感受。「戲劇治療」是李璐怡的專長。

李璐怡說：「與傳統心理學治療相比，『戲劇治療』的模式比較輕鬆，它能讓大家在『玩』的過程中，探索自己的內心世界。」

◆香港文匯報記者
胡永愛、李薇 深圳報道

「通過這種玩耍的方式，她（個案）釋放了自己壓抑的一面，得到了另類的傾訴，結束後她也會對自己與另一半，以及他們的關係有更多的認識，大部分人會在生活中進行調整。」李璐怡表示，50分鐘的戲劇環節結束後，她會讓個案在私密的空間獨處，可以發呆、可以畫畫寫東西，甚至唱歌跳舞，「通過扮演，調動我們的潛意識，這個過程就是一個人內心轉化和發展的過程。」

李璐怡從2013年成立「心藝社」至今，陸續組織活動近千場；通過長達2年的「國際認證DvT戲劇治療導師課程」培養了數名行業「同行者」（即戲劇治療師），其中年齡最大的已60多歲。同時也與高校、醫療機構等合作進行自閉症兒童相關課題研究。戲劇治療師通過戲劇及劇場的活動，與參與者互動，嘗試通過各種演技技巧，去接觸參與者的身心靈及潛意識。

無布景道具 演繹純即興

李璐怡是最早將「戲劇治療」正式引入內地的從業者。她師從美國發展性轉化學院臨床總監、美國戲劇治療北加州分部主席W.Randy McCommons。

在一對一的場景裏，一個治療師，一個參與者，一個私密空間足矣。無需布景，無需道具；李璐怡與有心理養育需求的對象，就像即興劇場的演員，隨性地運用自己的身體，想像所處的情境，演繹自己想說的台詞和動作，一台特別的「戲劇」就這樣上演。

親切感十足 過程似遊戲

「與傳統心理諮詢不同的是，我們運用的是戲劇的方式來與他們進行互動，其中包含了我們的聲音、身體動作，也會有角色扮演和遊戲。」李璐怡說，戲劇的方式會讓人有一種親切感。參與其中會覺得，是來參加一個「遊戲」，而不是接受一次嚴肅意義上的「治療」。

「過程中，治療師要觀察個案的表現，像一面鏡子把個案的動作再轉化出來。而個案也會在不斷重複的過程中，呈現出不一樣的狀態。」李璐怡認為，如果個案可以因此釋放壓力、思考自己所面臨的困境，治療師的任務也就算完成了。

「我更願意稱他們為個案，而不是患者或者顧客。他們在『戲劇治療』過程中認識自己，我也因此積累更多的案例，能更深入地整合及研究。」

研究孤獨症 助孩子社交

除了持有美國發展性轉化學院認證的DvT治療師證書，李璐怡同時也是深圳大學表演系特邀戲劇治療導師、教育部人文社科項目《基於戲劇療法對孤獨症兒童的干預研究》的特邀專家。她與深圳市兒童醫院、中山大學附屬第八醫院等一起，對孤獨症兒童進行干預和研究。

李璐怡常常帶著孩子們玩遊戲。通常，她會安排兩名戲劇治療師跟進五六個孩子，每周2次，3個月為一個周期。

「小朋友們，今天我們玩一個遊戲，叫做『空氣打』，想像我們手裡都有一把武器，我們用它們來交鋒，但我們不能碰到彼此的身體，好嗎？」

她說，帶領孩子玩「空氣打」，是希望他們意識到別人的存在，和別人的世界產生交集。「前期我們不僅要引導孩子們和我們玩，還要和其他孩子一起玩，最終的目的是提高這些孩子的社交能力，讓他們盡可能融入社會。」

戲劇治療師 借演戲認識自我 用玩耍療癒心靈

疫境啟線上課程 勉勇敢表達傷痛

李璐怡說，近兩年有心理諮詢需求的人群越來越多。「關注我們的有很多是國際友人或留學生。受到空間上的障礙，以往只是表達了興趣。但疫情後，開始有人線上聯繫我們，希望可以透過網絡做一些溝通。」

今年7月，李璐怡發起《7天重拾內在小孩》線上課程，透過音頻講解、視頻直播互動、作業、集中答疑等方式，幫助參與者緩解內心傷痛，走出原生家庭的陰影，勇敢表達自己。

「很多時候問題的產生源於我們不能表達，我們把一些話語、情緒深深埋在心底。從心理學的角度上來說，當你可以開口去表達自己的時候，就已經開始尋找深層的原因，撫慰心理上受傷的自己了。」

不止一對一 可團體參與

除一對一進行互動外，「戲劇治療」更可以以小組、家庭及大社區的形式進行。對象不同，戲劇化表現方式自然也是千變萬化。最多的一次，李璐怡曾主持一場多達

200人的「戲劇心靈養育體驗」活動。

因為人數眾多，聲音自然也大了。隔壁有人跑過來投訴，李璐怡將手指頭放在嘴唇上，「噓」了一聲，現場瞬間安靜下來。在這個突發狀況下，李璐怡改變了原本準備好的內容，開始向大家提問：「這個『噓』的動作，會讓人聯想到什麼？」

「老闆、權威者、媽媽、想上廁所的時候……」一個個不一樣的回答被提了出來，證明很多人都會被人做這個動作。

「突然闖入的人，被打斷的情緒。但一個『噓』的動作，又讓我們進入新的玩耍中。在這個過程中，我們不斷轉化自己的想像，表達新的意象。」



◆李璐怡與學生在深圳大學「戲劇治療與認識自我」課堂上。

受訪者供圖

耗時耗力耗資 「同行者」難培養

李璐怡說，現時中國，有戲劇治療師背景的人群有限，還不太適合大力推廣。但她強調，戲劇治療師雖不同於常見的心理醫生，卻依然有嚴格的職業操守要求。

根據職業操守，治療師在與個案的交流中，可能會有肢體接觸，但不能有暗示行為，更不能發展在治療室以外的社交或親密關係。與此同時，未經個案同意，不能對外發表工作時的素材等。離開課室，他們就是陌生人。

除了職業操守嚴格，獲得相關資質的過程也並不簡單。

畢業者不到10人

從2016年開始，通過美國發展性轉化學院及創始人David Read John-

son博士親自授權，李璐怡在深圳開設「國際認證戲劇治療DvT導師課程」，一屆為期兩年，通過國際授課、實習、書面和實踐考試等方式，合格的學員有機會獲得由美國發展性轉化學院頒發的國際認證證書。

「這個課程很難堅持，無論是時間、金錢還是精力，對學員而言都是考驗。截至目前，透過這個課程畢業的學員還不到10人。所以我認為這不會是一個突飛猛進的行業，想在中國得到發展，我們需要培養更多的同行者。」

她說，「戲劇治療」的推廣雖任重道遠，卻也不能操之過急，「畢竟除了資質，治療師的能力也需要透過實踐方能慢慢提升。」

盼推動培訓及認證規範

戲劇能進行心理干預？這是不少首次接觸「戲劇治療」的人會有的疑問。「但其實，現在年輕人的接受程度很高，他們會帶著疑問去嘗試，接着認可這樣一種方式。」李璐怡說，比起社會的不了解，她所面臨的更大困境在於行業的混亂。目前，內地並沒有針對戲劇治療師的相關規範，李璐怡所取得的也是由海外機構頒發的執業證書。

「戲劇治療」執業待規範

在2014年初，李璐怡曾想過考取一個內地的心理諮詢師相關證件，報名時，中介問她是否願意多給2,000元人民幣包過，當時她就打消了考證的念頭。「我對這個行業是存在敬畏之心的，並不

想為了考證而考證。」2017年，因心理諮詢行業考證亂象被媒體廣泛報道，內地取消了相關考試。如今想在內地執業，多是通過有知名度的平台或機構進行培訓，並提供部分的就業機會。

她說，在歐美，戲劇治療師是一個非常正規的職業。通常只有碩士或博士學位才能修讀，而對戲劇治療師的認證，通常也由行業協會進行，例如北美戲劇治療協會。「在中國內地，『戲劇治療』還是一個新興行業，目前也暫無高校在開展相關的學位課程。即使是在台灣和香港，對戲劇治療師的認證也並未有成熟的規範。」

李璐怡指，目前內地的「戲劇治療」行業，無論是培訓體系還是認

證標準，參照的都是北美戲劇治療協會的標準，頒發證書的機構也是其認證下的美國發展性轉化學院。

在台灣，戲劇治療師也面臨「沒有本地執照」的問題。台灣戲劇治療師黃曉榮指，目前台灣獲國際認證的戲劇治療師僅數十人，從台灣地區相關規定上來講，他們都不能受理心理諮詢。為此，黃曉榮正和同行做一項「戲劇治療在失智症患者應用」的量化研究，希望在大型研討會發表，讓更多人了解「戲劇治療」方法和效果，以此推動行業發展。

李璐怡也正在和深圳大學推動成立內地的戲劇治療協會，以期為行業帶來更為成熟的發展。「如同許多新興行業一樣，『戲劇治療』的發展和從業還需要進一步的推動和規範。我認為這少不了政府、高校和專業機構的共同參與。」