

# 「5.12 汶川大地震」戏剧治疗在灾后重建中的作用

臧璐

香港大学圣约翰学院访问学者

电邮：zanglu2008@gmail.com

戏剧能净化心灵、释放情绪并具有矫正治疗的功效，最早见于亚里士多德的诗学（Aristotle in Butcher, S.H., 1951）。

「把你的身体放大」、「用你的肩膀跟陌生人打招呼」、「现在用你的臀部跟新朋友打招呼」、「做出吃难吃的饭的样子」……在这些交互游戏、形体雕塑等环节过后，现场素未谋面的几十位戏剧爱好者，已经变得越来越兴奋，初识的陌生感消失了。类似的训练，汉旺镇社区的妇女们曾练习了 50 个小时。这些妇女们住的汉旺镇是在四川地震的重灾区德阳，当地居民原来以农业等为业。

在连续几周的「交互游戏」、「身体雕塑」等练习环节后，团员们开始以重现自己故事的方式感受表演。团员张玉琼讲述了自己地震中的经历：当时她跟丈夫都在家中，突然房子猛烈摇晃起来，客厅一壁柜的水果酒铺天盖地朝她砸去！这时，她的丈夫立刻用自己的身体护住了她，自己却被酒瓶碎片刺得遍体鳞伤。

这个场景以形象剧场的形式重现，张玉琼哭著说出了「老公，我会用一辈子来照顾你」，引得其他团员眼泪打转，内心爱的温馨，开始盖过了回忆地震的恐惧。妇女们演自己的故事，个个入戏。在结束时，众人正陶醉在欢乐的喜庆场合，突然一阵天摇地动，象徵地震的大白布漫天盖地而来，剧中人一阵挣扎后以各种姿态凝止成定格画面，区隔成阴阳两界。观众的记忆被带回到 2008 年 5 月 12 日 14 时 28 分，台上台下均泣不成声。

「社区观众已经习惯了当观众，但民众戏剧要把这种被动方式改成主动的。观众应该登台表达自己的意见，这是我们的经验。」另外还有一个提醒，进灾区的人除了「人饥己饥」的一腔热血外，可能还得衡量自己面对灾区人与事的身心状态；除把握自己的状态外，更需熟练对戏剧这个工具的掌握度，才能发挥助人的效益。

四川 5.12 汶川大地震发生后的半年时间内做的是参与实质（救灾、医疗、食物、房舍……）重建方面的具体工作，当温饱问题得到解决的时候，灾区会出现例如自杀潮、心理恐懼、丧亲沮丧、生计无著等不同层面的人、家庭、社区需求问题。

由于戏剧治疗不论采用任何一种戏剧形式，其创作与治疗都是基于人类的经验。就一般来说，戏剧治疗的技巧，可让辅导者应用于教学活动，课程教学与辅导共同结合，它可增进团体之融合，辅导者对参与者之了解，并可帮助参与者解决一些实际问题。其实，任何一种戏剧活动都有治疗的性质。名戏剧治疗师 Eleanor Irwin 说：「任何能帮助个人去享有更强烈的胜任感与存在感的经验，都具有治疗的性质。」（Landy，1982，p. 134）因此，辅导者虽然不是治疗师，若能将戏剧活动作有计划之运用，使参与者经由戏剧活动的参与，对其自身产生信心与力量，将有助于参与者身心的重建，使其适应团体社会之生活，进而导引其内在精神的健康，促进人际关系与个人行为的改进。若辅导者发现参与者有严重言行偏差情况，则宜反应学校辅导室，请专业咨询辅导人员进行辅导。

大概是在 2008 年 12 月底，我们去灾区和受灾户讨论运用戏剧或者用戏剧转化工作坊的形式与心理咨询师一起来塑造心灵重建的可能。

而在灾后除了重建的问题，她们也面临生活的困境，在工作点的协助之下，失去孩子的妈妈们与妇女筹组成「妈妈之家」，直接的挑战了既有的产销体系，用自己的双手去劳动；虽然成立「妈妈之家」是偶然的机遇，但妈妈们把握机会，积极的将她们的思考转化为行动，去创造社区实践与改造的空间。

迄今，「妈妈之家」要面对的，不单只是如何透过戏剧来开展自己的

心灵，更必须运用戏剧的手法与语言，打破过往妇女参与公共事务的角色局限，才能够真正的以民众戏剧来达到社区实践的理想。

当然我们试点成功了，但在成功的背后，有几件事值得非常重视：首先，征得工作对象的同意，评估有多少时间，可做什麼样的工作坊。其次，工作坊团队自我评估，能在互动中达成怎样赋能，不要急著给受灾者施恩惠为工作目标，而是自身也因和受灾者一起工作，而使自己增加了能量。再其次，从启蒙者身份转为对话者平等共同参与的身份。然后是充份了解工作对象在心理和社会层面的处境。例如，出现自杀现象的群众（妇女），是否需要戏剧工作者和心理咨询师两种人的长期陪伴，有无考虑自身的时间和其它条件？具体表现为：

## 一、对失去孩子妈妈的认识：

1. 她们真的知命，知情，感恩；有担心、有伤心，却没有怨言。
2. 失去孩子们的爸爸——男性的挫折与压力其实比女性大得多，特别是受灾后的经济压力、家庭责任、失去孩子后的痛苦。
3. 失去孩子们的妈妈仍可在对新一代的孵育有期望感与对新生命出生后的成就感，同时，她们比较容易找到低技术性的工作，和从事非技术性的劳动来取得报酬，而这些爸爸们却因不容易找到新的工作与赚回更多的钱来养家失去了成就感的来源。
4. 在相当的一段时间内，失去孩子们的爸爸即使再努力，也回不到曾经的环境，他们总似乎有很深的一种悲哀，因为他们找不到战场，勇士也没用了。要去推动他们努力打拼必须先推动失去孩子的妈妈对新一代的孵育成功后的成就感。
5. 相当一部分失去孩子的父母没有信仰，他们的信仰就是孵育新的孩子，找到新的生活出路，这才是他们真正生活的重心，也是渡过灾变的重大支持。

6. 用戏剧治疗——「妈妈之家」的方法对失去孩子们的妈妈来说是现实可见因应之道。

## 二、对于「妈妈之家」团体戏剧活动的建议：

1. 架构是好的，在参与式模式的前提下，各位亲爱的妈妈们都提供了很好的故事线。
2. 活动进行顺畅。
3. 在刚开始回忆曾经面向未来转场之时的暖身不够好，部分出现情绪失控情景。
4. 在情绪辨识活动中，建议先不要区分六种情绪，先介绍两个对立情绪，之后再分化出四种情绪，会比较容易体会。

## 三、在与失去孩子的妈妈们接触态度上的检讨：

1. 在任何活动开始之前，工作者、参与者、协作者可以多去和妈妈聊聊以打破陌生感，不要太专注在编剧。
2. 经过民意选举产生了一位妈妈主持人，但不知我们的活动规划，应该先有之前的沟通，这样让他能更有效的鼓励成员更加投入。
3. 为了避免妈妈与参与者、协作者、工作者交流之间出现陌生场景，活动之前应让妈妈们获知工作人员名字。
4. 不少妈妈们有参与演剧的天份，下次或许可以给他们更多的时间让他们自己排演与演出，并成立「妈妈之家」某小组，增加自尊与成就感。

最后，我有我自己的看法。

有人说，第一批去的人应该是心理咨询师，这我也是不反对的，其实戏剧的应用，可在治疗，有各种各样的艺术治疗师：戏剧治疗师、舞蹈治疗师、音乐治疗师、视觉艺术治疗师，都是心理治疗师，只不过是他们都用艺术活动进行而已。当然艺术治疗这门知识，在国内可能仍在起步阶段，我们大概不能找到艺术治疗师到地震灾区服务，其实目前在四川灾区的很多心理咨询师已披上了多种治疗师的外衣，因为他们是用自己的行动来诠释著戏剧治疗的含义，无论是何种治疗师，让自己的心动起来，让自己的爱为他人动起来，这才是重要与根本所在。

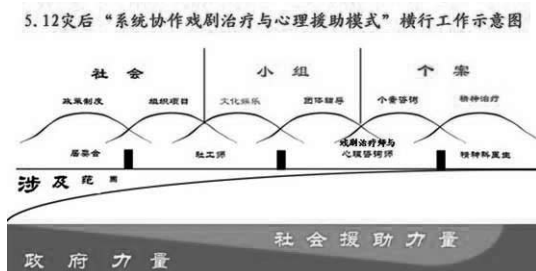
遭受创伤者会过分强烈地要求被关爱，唤醒受创伤者去关爱别人的意识，将激发其自我康复的能力。改变思维的指向性是稳定化的有效手段。

至今，在「妈妈之家」帮助下，采用「系统协作戏剧治疗与心理援助模式」援助丧子母亲 230 余名，现已经有 80 多位地震中丧子的母亲走出阴影，生育下健康的宝宝；创造并执行三个计划：

**宝贝 A 计划：**帮助那些高龄、低收入的再生育母亲，通过募捐等手段解决奶粉、婴幼儿用品等困难。

**宝贝 B 计划：**对那些再也无法生育的母亲进行心理干预，帮助她们通过正规渠道抱养、领养孩子，或者与困难家庭结对共同抚育孩子。

**宝贝 C 计划：**面向全国的所有的母亲，帮助他们解决在抚养子女过程中，可能遇到的各种心理困惑，随著灾区任务的减轻，把服务的触角伸向全国。



中国 5.12 四川大地震拉近了笔者与这些妈妈们的距离，一直至今。在不断为她们服务的的机会与实践中，我们以尊重当地风俗文化、配合妈妈们面对人生的态度，运用戏剧治疗的方法与相关策略，以符合在四川生活与情境现况的主题演出戏剧为宗旨，藉以引发成员在一个安全的距离之外，看到有关的人际互动状况，投射并释放自己的心情，并在对剧中人建议及上台参与演出时，学到不同的因应之道与沟通方法。笔者在此经验之后，深信上述态度及方法在各种灾区、或原住民的小区服务时，是一种可行的方式。「妈妈之家」、「妈妈之花」这样的活动与参与方式只能在建设有良好运转团队的基础上才能给他们带来改变与生活质量的提高。

诚然，普通民众剧场的可能性无限，但，它建立在明确的自我评量及行动方针上，尤其是在灾难发生区，戏剧治疗与心理援助共同结合将是一个新生的缔造者。

## 参考资料：

- 何玟娟（2003）《从厨房到舞台：初探民众戏剧与妇女赋权》。台湾：世新大学社会发展研究所硕士论文，未出版，台北。
- 刘猛（2008）〈灾后重建心理援助系统〉，《先锋慈善》2008年7月刊。成都：成都先锋文化传媒有限公司。
- 张晓华（2002）。〈国民表演艺术戏剧课程与活动教学方法〉，载于《国民中小学戏剧教育国际学术研讨论文集》，台北：国立台湾艺术教育馆。
- Landy, R.J. 著。吴芝仪、洪光远、李百麟译（1998）。《戏剧治疗——概念、理论与实务》，台北：心理出版社。
- Artistotle (C.355 B.C.) *Poetics*, in Butcher, S.H. trans. *Aristotle's theory of poetry and fine art*. New York: Dover Publications.

## **Abstract**

# **Drama Therapy in Rehabilitating Post-earthquake Sichuan**

Jet Zang

Visiting Scholar, St. John's College, Hong Kong University

Email: zanglu2008@gmail.com

People's theatre can take myriad forms, but in synthesizing drama therapy and psychological healing, especially applied in post-disaster rehabilitation, it is a new initiative. The process proved to be effective as an instrument to help participants in self-assessment and target setting. Through participation, players experience their self-worth and the blessedness of living.

