

# 經驗取向暖身歷程研究—心理劇身體暖身活動之運用\*

游淑瑜\*\*

林宜蘋

臺北市立大學心理與諮商學系

諮商心理師

本文的目的在於以詮釋現象學的方法，嘗試揭露心理劇中經驗取向暖身的經驗結構內涵。本研究的經驗取向暖身，係以現象學對身體經驗的論述，經驗治療與真實動作為概念基礎，心理劇導演運用身體暖身活動幫助成員暖身。團體結束後，研究者選取五位具有自發性暖身經驗的成員，研究者並邀請這五位成員撰寫暖身經驗描述文，並獲得經驗描述文本。研究者並以李維倫與賴憶嫻（2009）提出之現象學分析方法，針對經驗描述文進行資料分析。本研究結果有二個發現：（1）是經驗取向暖身經驗歷程，呈現出兩個行為向度：（a）是縱向聯繫作用：話語—身體感受，這個向度說明成員透過話語及身體經驗的暖身，能經驗到身體感受，並進一步經驗到自己；（b）是橫向聯繫作用：團體中的人際語言、非語言行動，會引發成員的身體感受，幫助成員經驗自己；（2）是經驗取向暖身歷程的四個結構內涵包括：（a）初進團體成員狀態的經驗主題；（b）團體成員分享、支持與互動，成員投入團體的經驗主題；（c）成員透過看見／聽見他人的分享，成員可以感受自己身體感受、理解他人或浮現生活事件；（d）成員運用身體暖身活動，成員能體驗自己的身體感受，浮現生活事件，並經驗自己。透過本研究，我們有機會了解經驗取向暖身的經驗歷程，解明經驗取向暖身的內涵，藉以擴大並充實心理劇的理論。

**關鍵詞：**心理劇治療、身體暖身活動、經驗取向暖身、詮釋現象學。

\* 本文係林宜蘋所撰寫的臺北市立大學心理與諮商研究所之碩士論文部分內容，在游淑瑜指導下完成。

\*\* 通訊作者：游淑瑜，臺北市愛國西路一號臺北市立大學心理與諮商學系，  
e-mail: yousy@utapei.edu.tw; 02-23113040轉4944。

DOI: 10.3966/172851862021050061003

## 壹、緒論

在心理劇治療中，暖身（warm up）是一個重要概念，因暖身是自發與創造歷程中操作的層面（Nolte, 2008），而心理劇的目標即是促動成員的自發性與創造力，因此在心理劇團體中，能幫助團體與主角有好的暖身，是很重要的目標。

而暖身包括狹義的暖身及廣義的暖身。狹義的暖身是指心理劇歷程三階段之一，即暖身，演出（心理劇的演出）與分享。廣義的暖身是指整個心理劇過程，都是暖身的過程，包括心理劇前的團體暖身，或演出階段的暖身等（陳鏡如譯，2002/1998；Moreno, 1946）。而從研究者的實務經驗中發現，就心理劇歷程的階段言（指狹義的暖身階段），如能幫助成員在團體中感受到放心、信任，同時透過暖身活動幫助成員可以接觸內在，卸下心防，通常主角也較能自發地進入演出階段的歷程。

有關暖身，陳鏡如譯（2002/1998）認為暖身除了需幫助團體建立信任感與凝聚力外，透過暖身，也需能幫助成員逐漸將焦點集中在個人的內心世界，接觸自己內心的感受，幫助主角與團體進入心理劇的演出階段。而有關團體建立信任感與凝聚力，王文欽（2008）提出團體安全感是暖身的重要因素。另外有關幫助成員將焦點集中於個人內心世界，Moreno（1946）也提出心理劇暖身需要能幫助成員啟動內在在不同的層次，包括身體、心智、社會人際與生理心理層次等。郭敏慧（2011）運用冥想、音樂舞動、繪畫等活動，能幫助成員跟自己及身體連結；另透過身體舞動及繪畫，可以感受到自己的狀態，浮現生活事件等，能預備成員成為主角。從以上文獻均發現，成員能投入行動演出成為主角，團體向度及成員向度是重要的關鍵。而在成員向度，Moreno（1946）及郭敏慧（2011）兩者都提到身體經驗的重要性。

而有關身體經驗，游淑瑜和李維倫（2012）及游淑瑜與李維倫（2015）提到身體經驗在人際互動及掙脫困局的重要性。游淑瑜和李維倫（2012）的研究中發現，一是心理劇輔角透過擬態扮演，輔角會經驗到在這個身體姿態或肢體展現的身體感受，二是當輔角能將自己體會到的身體感受運用話語或肢體動作說出、表達出來，輔角即能經歷創造的歷程。游淑瑜與李維倫（2015）的研究中運用經驗取向督導（心理劇擬態扮演）的方式進行督導，發現當督導者運用具象化技巧幫助受督者，即督導者用布蓋住受督者或用布拉扯受督者的身體等，當受督者受困於此情境時，督導者鼓勵受督者從身體行動掙脫出這樣的困局，受督者會感受到身體感受的轉化及認知的理解。而以上研究的發現，在人際互動中，透過口語或非口語的行為，能引發身體的感受，如能依據身體感受加以表達及說出，個體會經驗到創造的歷程。同時透過身體活動的表

達，如擬態扮演、具象化、肢體動作等，似乎能引發身體經驗及認知上的轉化與創造。而這樣的研究發現也與李宗芹（2009）「真實動作」的概念相符，也就是透過動作，引導出案主「內在心靈的真實」。綜上所述，似乎透過身體活動的暖身，能幫助成員有所連結，成員也能有所鬆動並進一步經驗自己。

依據以上研究，研究者嘗試以Moreno（1946）的觀點及郭敏慧（2011）、王文欽（2008）、游淑瑜和李維倫（2012）及游淑瑜與李維倫（2015）的研究為基礎，本文嘗試提出經驗取向暖身的方式，強調以身體暖身活動方式進行暖身。所謂經驗取向暖身方式，是以現象學在身體有關的論述，經驗學派的論述及李宗芹（2009）提出的「真實動作」的概念為基礎，嘗試運用身體經驗的方式進行暖身，設計身體暖身活動的方式（如身體動作、冥想、擬態扮演、具象化等），以便幫助成員可以透過身體經驗的方式更深刻地接觸自己的經驗，也為心理劇演出階段做準備。因此本研究的目的是想了解，成員接受身體活動暖身方式，成員的經驗歷程為何？成員接受身體活動暖身，成員在團體中的互動經驗歷程為何？成員關係連結歷程為何？透過身體活動的暖身，成員經歷什麼歷程，讓成員願意成為主角？「身體經驗」在暖身活動中是如何運作？以身體暖身活動為主軸的經驗取向暖身，成員暖身經驗結構內涵為何？

為了揭示成員接受身體活動暖身的經驗歷程，本研究以詮釋現象學的方法進行研究，以心理劇治療中參與身體暖身活動的成員的經驗描述為研究文本，期能透過詮釋現象學的描述與揭露，得以發現「接受身體活動暖身」成員的經驗結構內涵。本研究依據心理劇治療的經驗，在暖身階段採用身體暖身活動方式，本研究並以經驗取向暖身為研究標的，其操作是透過現象學的方法，暫時先把心理劇治療暖身的理論放入括弧內，把理論還原到現象場的觀察，以便於掌握暖身所指稱的經驗。這個操作有助於研究者從暖身的理論概念的框架中跳脫，透過現象學的協助來檢視暖身經驗，亦即用現象學來照亮它，這是一個策略的運用，以避免暖身的理論概念變成一種套邏輯。如此的目的不在摧毀暖身的理論概念，而是保有暖身理論概念的意涵，並揭示此意涵的顯著性。

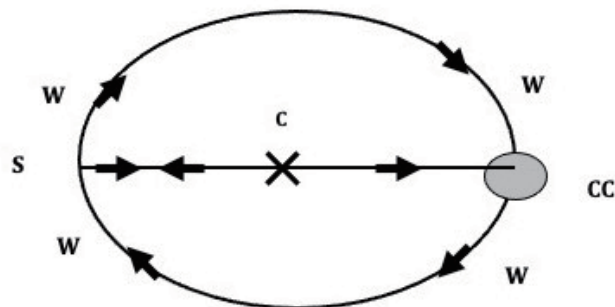
本研究意在了解，在心理劇治療中，接受身體活動暖身的成員，其經驗歷程為何？接受身體暖身活動的成員，其經驗結構內涵為何？本文擬對下列幾部分進行文獻探討。包括心理劇暖身相關文獻，經驗取向暖身二個部分進行文獻探討。

## 一、心理劇暖身相關文獻

### (一) 暖身與自發性、創造力及文化承傳的關係

有關心理劇暖身相關文獻，游淑瑜和李維倫（2012）曾探討Moreno（1953）提出創造力的規準的概念，如圖一來說明自發、創造力、文化承傳、暖身的關係。CC（culture conserve）是指文化承傳，W（warm up）是指暖身，S（spontaneity）是指自發，C（creativity）代表創造力。Moreno（1953）認為文化承傳造就人類的文化與社會，提供某種一致性與穩定性，讓人可以預測未來。「文化承傳也是引發自發、創造力的跳板，個體透過浸淫在文化承傳中，透過與文化承傳中早已具備的知識與經驗進行互動（此即暖身的過程），因此個體才能進一步加以省思，而激發自發性的產生，並進一步啟動具有用性、原創性及適當性的創造歷程。而一旦創造的行動產生，這些成品又成為文化承傳的一部分（引自游淑瑜、李維倫，2012，86頁）。」

根據以上創造力的規準，Moreno（1953）曾提出「機械化」（robopathy）的概念。Moreno認為當人們過度依循社會文化規則時，他們的生活將會是僵化、沒有彈性且機械式的，就好像是一部設定好的機器人（張貴傑、孫丕琳、李文心、陳靜美、陳俊光、林慈玥…林瑞華譯，2004/2000）。在此狀態下的人們是失去自發性的，可能固著在某些文化承傳的觀念上，因此讓個人採取僵化或不適應的方式來反應，也因此產生不適應的問題，或卡在認知上與情緒上的衝突中（游淑瑜、李維倫，2012）。嚴重的話，也可能產生各種精神或人格異常（張貴傑等譯，2004/2000）。而透過暖身，個體可以不受文化承傳的束縛，而成為一個具有自發性的個體。



圖一 創造力的規準（Moreno, 1953, p. 18）

註：CC（culture conserve）是指文化承傳，W（warm up）是指暖身，S（spontaneity）是指自發，C（creativity）代表創造力。

## （二）暖身階段的目的

暖身，為心理劇團體的首要階段，也是最必要的過程（胡嘉琪等譯，2002/1966）。暖身有兩個功能，第一個目的是幫助團體達到「破冰」的效果，打破成員之間的陌生感，營造一個團體之間的信任和安全感。Moreno（1946）認為心理劇治療的目標，就是要幫助個體成為一個具有自發性及創造力的人。導演須能夠找到方法減輕成員的焦慮與害怕，建立團體內的信任感與凝聚力，個人的自發性才會產生（陳鏡如譯，2002/1998）。導演藉由各種團體活動，如角色扮演、繪畫、音樂、舞蹈、身體活動或分享等，增強成員的投入感，並協助自發性的產生。暖身的第二個目的，在於為醞釀出主角做準備。當團體逐漸暖化時，團體動力提升，個人探索的意向出現，成員便經由暖身活動逐漸焦點集中在個人的內心世界，接觸自己內心的感受，當暖身足夠時，通常主角與整個團體已準備好進入心理劇的下個階段（陳鏡如譯，2002/1998）。

## （三）暖身的幾個面向

Moreno（1946）提出，暖身歷程（warm up process）的定義是「透過啟動個體的不同層面，將自發的狀態帶入了存在」。不同層面的啟動，是指身體的啟動、心智的啟動，以及社會與心理化學的啟動等。身體的啟動裝置如身體的活動—微笑、走路等。心智的啟動裝置可被看作是人際的啟動裝置，心理的刺激和社會規範的刺激都影響了心智的啟動裝置。這些啟動裝置可以由主角、任何一個人或任何刺激來啟動。Moreno（1946）認為成員來到團體，如同被放到一個新奇的情境，他必須快速地暖身、啟動這些裝置，使自己在新情境中自發地行動。在心理劇中，成員的每一步探索與行動，都如同新生兒來到新世界，一切都是嶄新的，且仰賴與其他人的互動。在心理劇中，暖身也會貫穿整個過程，因為每個片刻和每個地方，都需要讓主角暖身。心理劇的每個行動都是暖身，如每一幕的景，場景的布置、角色的選擇等（陳鏡如譯，2002/1998）。

## （四）心理劇的暖身方法

從研究者參與心理劇實務經驗，心理劇暖身的方式自由度很大，有關團體諮商的暖身活動均可運用。暖身的方法也很多，在不同的文化背景之下，導演都有自己獨特的方法（游明麟，2006），而也沒有單一的暖身可以適用於每個人，因此導演通常需要準備多種不同的暖身活動。此外，導演需要根據當天團體成員的氣氛、情緒、主題來決定團體的暖身活動（郭敏慧，2011），因此導演不只需要熟悉各種暖身方法，更

需要培養覺察團體當下情緒氣氛的能力，並具備靈活自發創造的能力。而陳鏡如譯（2002/1998）提及目前心理劇的暖身方法有幾大類：（1）**介紹的活動**：通常使用於團體初期或當天團體的首要暖身活動，進行的方式如請成員想自己的名字的意義，或者其他有趣的名字介紹方式並與成員分享；（2）**身體的活動**：此類型暖身活動的主要目的為提升團體成員的能量，通常在成員能量較低或氣氛低迷時，可藉由身體伸展、舞動、遊戲等身體活動協助成員找回活力與能量；（3）**信任的活動**：此類型活動的主要目的是增加團體成員之間的信任程度，透過適當且安全的方式，鼓勵團體成員之間的信任，並促進自我揭露；（4）**主角中心的活動**：此類型活動藉由幫助團體成員跟過去、現在或未來的內在掙扎接觸，並加深成員個人覺察的層次，以刺激出主角的回憶與情緒。導演可運用很多方式，包括角色交換，社會原子圖，身體動作、即興舞蹈、音樂、繪畫、冥想、牌卡、繪畫等各種方式（游明麟，2006；郭敏慧，2011）。在陳鏡如譯（2002/1998）提到的四大類暖身，其中「身體的活動」，「主角中心的活動」會透過身體進行暖身，這些暖身方式固然能幫助成員投入團體或跟自己內在接觸，但從心理劇行動科學的概念（Hale, 1981），研究者提出以身體暖身活動為主軸的經驗取向暖身方式，強調所有暖身過程都是運用身體活動進行暖身，目的是希望幫助成員更能接觸自己內心的感受，以準備進入心理劇演出階段。有關經驗取向暖身方式，之後會再多加說明。

### （五）暖身相關研究

研究者查閱心理劇暖身的相關研究，有關暖身方法的文獻不多，Friedman、Ellenhorn 和 Snortum（1976）以不同的暖身方式作為對照，此研究發現，非語言的活動比起其他的暖身方式，團體的氣氛較為活潑生動，且更能促進成員的表達與自我探索。而非語言活動，主要是指成員個別的放鬆活動，或成員兩兩進行非語言互動，包括兩兩鏡像活動，兩兩用姿勢體會彼此的悲傷，兩兩運用聲音控制、威嚇彼此，兩兩用手進行溝通，請成員在團體中盡情舞動、發出任何聲音等。郭敏慧（2011）訪談十位參與表達性藝術活動暖身之心理劇工作坊成員，十位參與者大部份是心理相關領域，其試圖了解在表達性藝術暖身活動中的經驗，其中表達性藝術治療暖身活動包括冥想、音樂舞動、繪畫等，研究結果顯示成員在冥想活動中的經驗是，成員經驗到能關掉生活中的角色，能跟自己及身體感受連結。成員在音樂舞動中，成員傾聽自己身體的需求，舞動身體，因此感到身體放鬆，進而覺察到身體的狀態，如感受到自己身體的緊繃，同時也開啟身體的知覺，如感受到自己想甩該東西甩不開的感受。同時透

過身體舞動，也幫助成員想起生活的經驗，並以身體動作表達自己，並進而轉化觀點。王文欽（2008）透過訪談四位肢體障礙者在心理劇中暖身過程的經驗，其研究發現，暖身要能夠讓障礙者從沉默的團體位置走上舞台，並有效地讓他們投入到行動的演出，必須建立在足夠的安全感上，其中與三個向度有關：一為成員的安全感需求能否被滿足，包含不被歧視、團體的保密、以及感受到被團體接納；二為導演對成員需求的敏覺度，並能夠作出立即且有效介入；三為成員自身的自發程度，亦即表示即使團體創造出足夠好的環境，也需要成員願意勇於冒險。

從以上文獻閱覽中可以發現，心理劇暖身活動中，身體經驗、導演向度、團體向度、成員向度都是重要的因素。本研究將著重於身體經驗與團體向度的探索。而郭敏慧（2011）發現「身體經驗」似乎是一個關鍵的因素。然而在郭敏慧（2011）的研究中指出，成員透過身體舞動過程，會引發成員的身體經驗，但究竟「身體經驗」在整個暖身活動中是如何運作的？成員身體舞動經驗，讓成員經驗什麼歷程，讓成員願意成為主角？這是在郭敏慧（2011）的研究中未加以著墨，也是本研究想加以瞭解的。另外王文欽（2008）也提到團體的安全感，其研究僅提到的安全感是指被歧視、團體的保密、以及感受到被團體接納，然而從游淑瑜和李維倫（2012，2015）提及人際互動的身體經驗現象，研究者好奇，特別是以身體暖身活動為主軸，成員接受身體活動暖身，成員在團體中的互動經驗歷程為何？成員關係連結歷程為何？這些都是本研究想進一步加以瞭解的。研究者依據以上研究為基礎，並依據游淑瑜和李維倫（2012，2015）的研究發現，嘗試以身體暖身活動進行心理劇團體的暖身，嘗試去了解接受身體暖身活動的成員，其經驗內涵為何。本研究所指的暖身，為狹義的暖身，聚焦在做劇之前協助團體成員暖化而進入到做劇階段的過程，撇除第一次團體聚會導演協助成員從陌生到熟識，而沒有進入到做劇的階段。

## 二、經驗取向暖身方式—聚焦於身體暖身活動方式

本研究經驗取向暖身的方式是以身體暖身活動為主軸做為暖身的方式。因此在本節中擬從以下三個部分進行文獻綜覽，包括現象學對身體經驗的論述，經驗學派的概念，真實動作的概念。

### （一）現象學對身體經驗的論述

有關現象學對身體的論述，胡賽爾及Merleau-Ponty（1962）均提出相關的論述。「胡賽爾提出『被動綜合』的概念來說明身體感的被動發生（引自龔卓軍，2006，79頁）。」。龔卓軍（2006）指出被動綜合所涉及的領域是一種前給定

(pregiveness) 與仿若對象 (objectlike) 的形成狀態。也就是說，對象還沒通過自我呈現的模式進入給定狀態，而處於一種還沒被自我掌握的感受誘發的狀態，而自我在這個過程中已經或多或少透過感受的誘發與刺激，注意到了好像有某個對象的存在，但在回憶沒有真正介入之前，這個對象是無法成為其對象的。另外，Merleau-Ponty (1962) 也討論身體在記憶中的作用指出，「記憶不是過去的構成意識，而是通過當下的蘊涵重新打開時間的努力」，「身體做為『採取態度』的恆常中介，建構出擬似當下，因而是我們與時間與空間建立聯繫的中介（引自姜志輝譯，2001/1962，236頁）。」龔卓軍（2006）進一步說明認為，我們會透過意向性的原始運動，將身體投向世界，身體才活出時間空間的整體，以身體感的在場帶動了生活時間與空間的感受，並將這些感受編納入經驗中，讓這些經驗在時空轉換好仍得以回返。因此，記憶不等於理智的運作，是在身體對生活時間空間的知覺綜合中浮現出來的身體感。從以上現象學者的觀點，身體經驗具有被動綜合的特性，同時我們是透過意向性的運動，將身體投向世界，以身體感的在場帶動了生活時間與空間的感受。而透過當下身體感的體驗與暖身，我們可以重新打開生活時間與空間的感受，也為成員心理劇演出階段做準備。

## （二）經驗學派的概念

有關經驗的概念，Rogers (1959) 及Elliott、Greenberg 和 Lietaer (2004) 定義「經驗」為所有有機體內部身體性「持續」的活動，而這個活動在任何此時此刻都能夠被有機體加以覺察。在經驗治療學派中，Gendlin (1962, 1964, 1974) 強調歷程取向的觀點。他認為人是在經驗中的個體，每個個體都有一個經驗流，而每個個體都可以追溯發現對他而言特別經驗的意義。他強調人是處在一個與週遭人事物遭逢互動的經驗流中，當個體與外在世界人事物的遭逢，特別是個體是以其肉身寓居於世的觀點 (Merleau-Ponty, 1962)，個體會經驗到身體心理的感受與經驗，Gendlin (1974) 認為理想的經驗流的歷程，是個體能以其經驗為其參考架構，亦即個體允許感受感覺可以形成，而個體可以與這個感受感覺在一起，直到下一個語言與行動形成，然後個體再返回感受感覺的層次，持續循環這樣的歷程。個體能與人事物互動產生一個具體清楚的意義，個體即能發揮有機體的功能。然而個體有時會缺乏重要的互動型式，因此讓個體無法在與人事物的遭逢中，持續其經驗流的流動，因此個體的自發能力即因此受阻。而個體為甚麼會缺乏重要的的互動形式，因此自發能力受阻？因個體活在文化承傳的社會中，文化承傳會提供個體知識與經驗，刺激個體的自發性，然而文化承

傳，也有可能成為個體的阻礙，當個體過度依賴文化承傳的規則時，個體會固著在某些文化承傳的觀念上，因此讓個人採取僵化或不適應的方式來反應，也因此產生不適應的問題，或卡在認知上與情緒上的衝突中（游淑瑜、李維倫，2012）。而Gendlin（1962）指出，當面臨瞬息萬變的世界，當我們以僵化的角色規範與他人進行互動，或是卡在某些認知上或未解決的情緒衝突中，通常我們就會在「此時此刻」中經驗到一種「卡住」的狀態。而此時此刻，正是一個可以發揮自發性及創造力，走出僵局的時刻。

而如何透過此時此刻的經驗，幫助成員可以體驗自己卡住的部分？Gendlin（1964）認為一個鮮活事件的身體經驗蘊藏了前語言及默會的知識。他認為身體蘊藏了對事件複雜及整合的知覺，而這些知覺仍處於一種隱涵還不是那麼清楚的狀態，是一種前語言的經驗。因為我們的身體反應了很多重疊的歷程，包括生理歷程、感覺歷程，關係歷程等。當我們能覺察這個前語言，身體經驗的意義，這些經驗就被意識化，幫助我們對其進行反思。Gendlin認為為了能抓取，及對這個隱含的身體經驗進行反思，需要將這些身體經驗象徵化（說出的話或影像等），透過象徵化的歷程，可以幫助將隱含的身體經驗意識化，而成為一個具體明確的意義。Gendlin認為理解身體經驗的意義，不是只坐在那邊，而等待話語說出意義。Gendlin認為我們之所以可以理解身體經驗隱含的意義，是透過我們身體的經驗，以及用以表達這些身體經驗的象徵進行互動而產生。從以上經驗學派的看法，人是不斷與人事物遭逢的經驗的個體，而我們要了解這些遭逢經驗的意義，就須以身體感受為參考架構，透過體會身體經驗，以及透過象徵化的歷程，我們得以理解這些遭逢的意義。所以身體感受的經驗是一個很重要的元素。而暖身，就是要幫助主角可以透過經驗此時此刻，去體驗自己卡住的狀態，進一步擔任主角來處理自己卡住的部分。

### （三）真實動作中身體經驗與心理歷程的交織

李宗芹（2009）在舞蹈治療領域中提出「真實動作」的概念。所謂「真實動作」就是讓動作真正發生，也就是透過動作，引導出案主「內在心靈的真實」，不在意識上去思考要做什麼動作，而是傾聽身體，依靠身體內在的線索自發的去動，透過身體與積極想像力（active imagination）的運作，讓人們的情緒感覺經驗整合，朝向整體。李宗芹認為「身體」具有一個重要角色，原本感受的不舒服，透過身體任意的動，有了一個承接，在動中，他與自己有了對話，接觸到自己的複雜情緒，同時展開了對身體的覺察。在個體在動作的當下，具有「身體當下感受」與「人與自己」之間

的關係。在身體動作的當下，身體帶出的感受汨汨流出，讓人在身體與情感兩種邏輯之間切換，動者經驗自己的身體，以身體在表達「我」，身體經驗與心理歷程也在此交織。而Whitehouse（1979）提出深層動作的概念，他以積極想像力為概念，幫助個案藉由身體動作去接觸未意識到的心靈層面，如陰影、個體潛意識等。Chodorow（1974）以容格理論為基礎，使用意象、象徵、以及詮釋的語言，她並使用任何一種能幫助案主的身體技術，讓案主能在「動」中感受想像、幻想及意象。以上文獻均指出，透過身體的動，案主可對自己的身體展開覺察，與自己有所對話，可以接觸到自己複雜的感受及自己的心靈。而就如前面Gendlin（1964）認為，身體的感受經驗是一種前語言的經驗，透過身體的動，案主可以對這個隱含的身體經驗進行反思，需要將這些身體經驗象徵化（說出的話或影像等），透過象徵化的歷程，案主可以理解自己內在心靈的意義。

#### （四）經驗取向暖身的基本架構

有別於過去心理劇暖身的方式，本研究以身體經驗的論述為基礎，並以現象學「身體感」的概念，即「身體經驗是來自過去經驗的積澱，它也帶領我們感知運作，指向對於未來情境的投射、理解與行動」為理論視野，研究者結合經驗治療與真實動作的概念，發展以身體暖身活動為主軸的經驗取向暖身方式，強調身體經驗是處在一個被動綜合的狀態，且身體是作為「採取態度」的恆常中介，建構出擬似當下，是我們與時間與空間建立聯繫的中介，而透過真實動作的引入，藉由各種身體暖身活動，可以幫助成員將身體經驗意識化，對其身體經驗建構出一個明確的意義。經驗取向有很多學派包括個人中心學派、完形學派、Gendlin澄心法、身體工作及活動等（Greenberg, Watson, & Lietaer, 1998），本研究經驗取向暖身歷程聚焦於透過幫助成員運用身體，如身體動作、冥想、擬態扮演、具象化等，透過這些身體活動的暖身，幫助成員可以在此時此刻與自己內在經驗接觸，並進一步暖身成員成為心理劇主角。本研究希望探究經驗面向可以如何帶入暖身的情境，及探究經驗面向是如何在暖身情境中展開，並進一步探究經驗性暖身的結構內涵。

## 貳、研究方法

本研究從研究者的實務經驗出發，針對本研究問題進一步考察，本研究以詮釋現象學的方法進行研究，因此在本節中，將先以下幾部分進行說明：詮釋現象學方法，

研究對象，研究的場域與設計，經驗取向暖身的歷程與內涵、資料收集與分析方法，資料分析的可靠性檢驗，本研究相關倫理議題思考與說明。

### 一、詮釋現象學方法

在本研究中，擬以心理劇身體暖身活動為研究標的，並嘗試去描述接受身體暖身活動成員的經驗結構內涵。暖身的過程是會隨著時間和治療經驗持續演進所獲得的知識，具有「實踐知識」的屬性，而有關現象學研究與心理治療實踐知識的關係，洪雅琴（2005）曾討論過心理分析實踐知識屬性與現象學知識的差異及以現象學來照亮心理分析實踐知識的可能性。洪雅琴認為心理分析理論屬於臨床的實踐知識性質，難以被科學的實證工作所檢驗，我們無法從臨床工作中得到屬於因果關係的命題知識。但是我們仍然可以從臨床資料中去發現事物之間如何互相關聯在一起的結構，亦即，從確然之真的證成，轉向顯露之真的直接示現。洪雅琴（2005）的研究思考路徑可以作為本研究的借鏡。

也就是說，我們可以把暖身經驗歷程的檢證工作，從注重因果邏輯的實證科學研究，轉為發現事物關聯結構的詮釋現象學研究，亦即透過詮釋現象學的研究，我們可以去了解暖身經驗的結構。然而我們也不否認，現象學的方法確實無法窮盡心理劇暖身經驗的知識，不過不否認暖身經驗還有很多面向無法在這邊被了解，但是它不妨礙研究者用現象學的方法照亮暖身經驗相關聯的某個面向。而當把現象學引入時，我們暫時先把心理劇暖身知識放入括弧內，意指我們暫時先把心理劇暖身的理論、概念、信念先懸置起來，也就是當我們在進行暖身經驗現象的考察，先不受這些理論、概念、信念的侷限與影響，試著從暖身的經驗描述文來考察成員接受身體暖身活動的經驗歷程為何？接受身體暖身活動，成員的經驗結構內涵為何？透過對暖身經驗描述文的考察，以現象學的態度進行考察，讓暖身經驗能從隱晦不明之處能被照亮，而能真正獲取經驗取向暖身的經驗結構內涵，而不是受既有理論、概念、信念的侷限與影響。

在本研究中，研究者收集參與心理劇經驗取向暖身成員的經驗描述文本，並運用經驗描述文本進行分析。而有關經驗描述文本的分析，李維倫與賴憶嫻（2009）指出，以個人敘說或經驗描述文本為對象的現象學分析方法，將不得不地產生存在的轉向，進入存在處境的理解，其內涵也就相近於Heidegger（1962）存在分析的詮釋現象學。因此本研究所要抵達的，是經由經驗描述的文本，透過詮釋現象學的分析，去揭露心理劇暖身經驗是如何被活出來的形構作用，亦即抵達暖身經驗的存在的可能

性。

## 二、研究對象

本研究是要探究經驗取向暖身的結構內涵，因此擬選取在心理劇團體中暖身階段具自發性的成員。而有關於自發性的定義參考Lai（2017）所發展自發性量表的向度（包括自在、愉悅、有信心、有愛、活力等五個向度），由二位心理劇訓練師根據這幾個向度加以判定，並選取五位暖身階段自發性成員。二位心理劇訓練師都為美國（American Board of Examiners in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy, ABE）認證心理劇訓練師，一位為本研究團體的帶領者，另一位是團體外的心理劇訓練師。研究者邀請五位自發性成員為本研究的研究參與者，並請五位自發性成員撰寫經驗取向暖身經驗描述文本，研究者並依此經驗描述文本進行資料分析。在本研究中，五位研究對象，包括汶、璧、雨、芳、歆等，均為女性，其年齡及接受心理劇訓練的時數為，汶（28歲，70小時）、璧（50歲，70小時）、雨（27歲，115小時）、芳（30歲，280小時）、歆（26歲，110小時）。

## 三、研究的場域與設計

本研究的場域是由第一研究者所帶領的心理劇長期訓練團體，這個訓練團體每個月聚會一次，一次四小時，訓練團體的流程依照心理劇的三階段進行，包括暖身、演出及分享。因是訓練團體，故有第四階段，為審視階段。而本研究的研究參與者是由兩次的訓練團體的暖身階段所選出。

## 四、經驗取向暖身的歷程與內涵

本研究以心理劇行動科學的理念為出發點（Hale, 1981; Moreno, 1946），特別在心理劇歷程的暖身階段，運用經驗取向暖身方式—身體暖身活動進行暖身。而經驗取向暖身方式則以現象學對身體的論述，經驗學派概念、真實動作的概念、心理劇具象化概念、團體諮商概念為基礎去設計經驗取向暖身方式，經驗取向暖身歷程約一小時半左右，團體暖身階段的歷程、內涵與實施方式是：（1）請成員自我介紹；（2）身體動作的帶領：由每個成員按照自己身體的狀態，運用一個身體動作讓自己身體可以感到舒服，並帶領所有成員做。如帶領成員在地上游泳等；（3）冥想：聚焦於幫助成員放鬆，並安靜沈澱，與自己的身體與內在經驗接觸；（4）擬態扮演：引導每個成員扮演身體的某一部位。並用身體動作，及運用布、抱枕等媒材，將此身體部位的感受表達出來。如請成員扮演心臟、肌肉等；（5）具象化：請每位成員將剛剛冥想

感受到的身體經驗，用身體動作，運用布或抱枕（代表內在感受），身體動作與布或抱枕的相互運用，以表達案主的經驗，例如成員將布罩住自己等。

## 五、資料收集與分析方法

本研究的研究操作是，心理劇訓練團體結束後，研究者即請這五位成員撰寫暖身經驗描述文，並獲得經驗描述文本。而經驗描述文本的收集說明如下：（1）發展訪談大綱：研究者依據本研究待答問題，發展經驗描述文的撰寫大綱及訪談大綱。撰寫大綱及訪談大綱如下：「你初進團體的經驗為何？」「在暖身活動中，你看到什麼？聽到什麼？你身體及心理的感受為何？」「暖身活動中，哪些活動及動作，讓你印象深刻？是發生什麼事？當時的感受與想法為何？」「透過身體活動的暖身，你經歷什麼歷程，讓你願意成為主角？」；（2）請成員回去寫經驗描述文：告訴成員撰寫經驗描述文的大綱，請成員進行「參與團體暖身經驗」進行經驗描述；（3）研究者依據研究問題，參考訪談大綱，透過與研究對象一邊重新看團體暖身過程，並訪談研究對象暖身過程的經驗，而研究者針對經驗描述文，如有不清楚之處，針對經驗描述文，澄清不清楚之處，後由研究者撰寫經驗描述文，後請成員檢核經驗描述文的正確性。成員核對後，其確實為其經驗描述，即成為本研究欲進行研究分析的經驗描述文本。

研究者並以李維倫與賴憶嫻（2009）提出之現象學分析方法六步驟針對經驗描述進行資料分析，也參考游淑瑜和李維倫（2012）資料的分析步驟進行分析，包括：（1）資料蒐集：蒐集暖身的經驗描述文本；（2）沈浸閱讀：研究者不斷閱讀暖身的經驗描述文，以對通篇描述文有整體的掌握；（3）意義單元：拆解與改寫。研究者將描述文從頭依序拆解為小段，進行意義單元的改寫。意義單元試圖呈現出某事物呈現為如此這般的脈絡面向，也透過研究者貼近經驗描述文本，放大關鍵的細節，因此語言文字中的潛藏意涵將有機會被揭露出來；（4）構成主題：從以上意義單元的拆解與改寫，意義單元會有不同的要點，研究者就不同意義單元中重複出現的要點，或是就數個意義單元彼此連結呈現出的結構面向，整併構成主題，並根據主題加以進行描述。主題的選擇與安排著眼於經驗環節結構的考量，而進一步進行經驗結構的勾劃；（5）置身結構描述：將每個構成主題的描述，綜合為一完整的經驗置身結構描述；（6）普遍結構的獲取：以五個研究對象的經驗置身結構描述，獲取暖身經驗歷程的普遍結構。因為限於篇幅，具體資料分析過程的示例，無法詳細列明，但已提供充份的參考文獻，供讀者進一步瞭解所需。

## 六、資料分析可靠性檢驗

有關資料分析可靠性的檢驗，李維倫與賴憶嫻（2009）提出現象學研究的信效度判準，包括內容勾劃的一致性、與資料關聯的一致性、與生活現象關聯的一致性，本研究符合這三個一致性。所謂「內容與勾劃的一致性」是指，研究中的分析結果與自然描述是貼近的，並沒有來自自然描述之外的材料。本文採取李維倫與賴憶嫻（2009）現象學分析方法的六步驟分析法，從經驗描述文本、沉浸閱讀、意義單元的拆解與改寫、構成主題、置身結構描述、普遍結構的獲取等，整個分析過程均紮根於研究對象的生活經驗（即經驗描述文本），在經驗描述與結果分析有具體的聯繫，結果與資料之間有著一致性，因此具有內容勾劃的一致性。而所謂「與資料關聯的一致性」是指，因為我們的分析結果是採描述的方式，在經驗結構勾劃出來的同時，也呈現經驗環節間的一致性。特別本研究分析方法中，在第四步驟構成主題部分，因牽涉到不同主題的整併，而主題的選擇與安排著眼於經驗環節結構的考量，而進一步進行經驗結構的勾劃。因此具有資料關連的一致性。所謂「與生活現象關連的一致性」是指，我們不只從本文中認識接受身體暖身活動成員的經驗，同時透過本文的研究結果也能夠受啟發而對其它暖身經驗現象有進一步的思考與了解。而有關研究者同時也是經驗性取向暖身的帶領者，是否會造成資料分析淪於研究者主觀的陳述？因為本研究現象學分析是面對接受經驗性暖身取向成員的經驗描述文本，而成員的經驗描述文本，是成員已離開團體的現場，而成為固定下來的文本，而現象學分析即是面對經驗描述文本（研究者的現場）通達存在樣態（某人活過某經驗的現場）的理解，即透過詮釋現象學的操作，對接受經驗性取向暖身經驗寓居於世籌劃的解明（a project of Being-in-the-world）（李維倫，2004）。因此本研究所得到的理解，不再侷限於某個成員的經驗，而是獲取接受經驗性取向暖身的本質結構。也就是說，本研究的研究現場是經驗描述文本，並不是暖身的現場，而所要解明的也是接受經驗性取向暖身寓居於世的籌劃，因此研究者既是團體帶領者，並不會影響資料分析的可靠性。而相關研究方法与分析步驟，也請參閱游淑瑜和李維倫（2012）及李維倫與賴憶嫻（2009）。

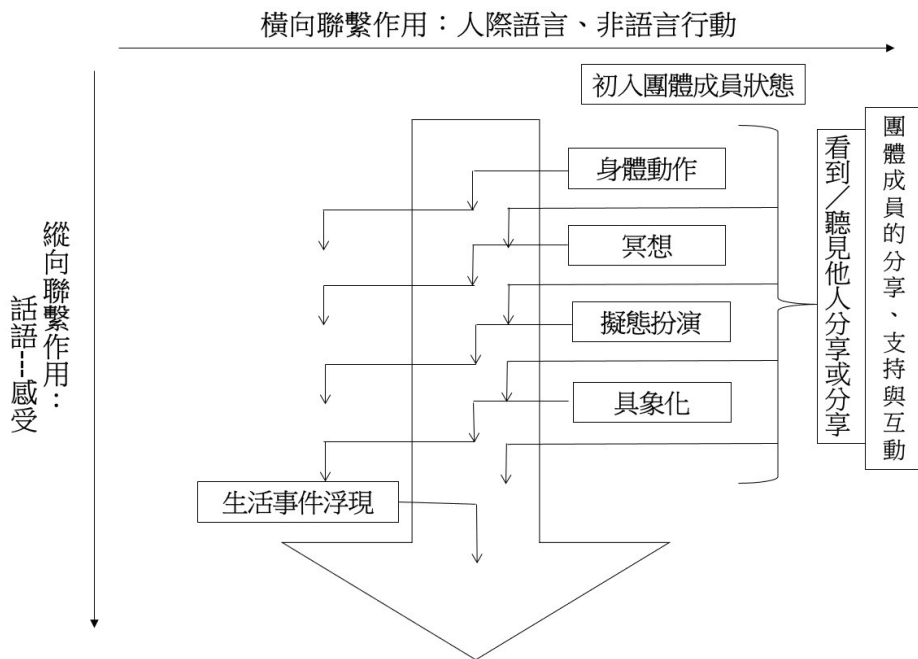
## 七、本研究相關的倫理議題思考與說明

本研究恪守知後同意與保密的倫理議題。在進行研究之前，即告知團體成員此是暖身經驗歷程的研究，整個團體過程均會錄影、錄音，並會針對暖身過程送交錄影資

料給心理劇專家審閱，並會選取研究參與者進行研究。研究參與者會邀請撰寫暖身經驗描述文及訪談，資料的分析與呈現過程均會遵守保密原則。

### 參、研究結果

本研究依據李維倫與賴憶嫻（2009）之現象學分析方法分析六步驟，針對五位心理劇團體成員的經驗描述文進行資料分析。每一個研究對象均撰寫經驗描述文，並依六個步驟進行分析，而畫出每一個研究對象的置身結構圖。而置身結構圖的形成，則植基於原始經驗描述文的資料，再加上想像變異而繪製。本研究也參考游淑瑜和李維倫（2012，2015）的研究發現，在其研究中，心理劇舞台中及督導的場境中，輔角與主角，督導者與受督者，都具有橫向聯繫（人際語言、非語言行動）及縱向聯繫（話語—感受）的經驗向度，而本研究在心理劇團體暖身過程中，成員的互動經驗中，也發現類似的經驗結構內涵，因此本研究也以這兩個經驗向度為基礎，整合五位研究對象進行資料分析，而獲得心理劇暖身經驗歷程之普遍結構圖（如圖二所示）。本研究的發現，經驗取向暖身經驗歷程，呈現出兩個行為向度：一是橫向聯繫作用：是指團



圖二 經驗取向暖身經驗普遍結構圖

體成員間的口語與非口語的聯繫，即團體中的人際語言、非語言行動，會引發成員的身體感受，幫助成員經驗自己。二是縱向聯繫作用：是指成員經驗自己的身體感受或透過話語，並進一步經驗到自己。而研究者也以這兩個行為向度為基礎，進一步闡述經驗取向暖身歷程的四個結構內涵：（1）初入團體的經驗主題；（2）團體成員的分享、支持與互動，成員感受到放心與被支持，能投入團體；（3）成員透過看見／聽見他人的分享或分享，成員可以感受到自己身體的感受，可以理解自己或他人，或浮現生活事件；（4）成員運用身體暖身活動（身體動作、冥想、具象化、擬態扮演），成員能體驗自己的身體感受，浮現生活事件，並經驗自己。

### 一、初入團體成員狀態，成員感到混亂、無法融入團體，掙扎是否擔任主角的經驗主題

在這個經驗主題，成員初進入團體，成員處於兩種狀態，一為初進入團體，成員感受到混亂、身體尚未甦醒、及處於觀察團體的狀態。二為初進團體，成員帶著自己的議題及心情狀態，處在一個掙扎是否要當主角的狀態中。就第一個狀態，成員感受到混亂、身體尚未甦醒、及因顧慮團體無法融入團體，如汶在混亂當中匆忙地趕到，汶進入團體時的感覺是匆忙和混亂的。汶的經驗為：「我不太熟悉下客運之後的交通方式，所以我這天到團體的感覺就是一整個人都很匆忙，而且我的狀態是亂亂的（1031024）。」而雨則是處於還沒醒，身體尚未活起的狀態。雨的經驗為：「那天剛來到團體時，我身體有一點還沒醒來的感覺，身體感覺還重重的（1040329）。」而雨則是會擔心新成員的狀態，而尚無法投入團體。雨的經驗為：「在團體剛開始時我在觀察新成員的狀態，我擔心新成員會有種進不來團體的感覺（1040329）。」就第二個狀態，成員帶著自己的議題及心情狀態，處在一個掙扎是否要當主角的狀態中。如對璧來說，璧表示自己最近心情低落，璧覺得應該為自己「做場劇」，但璧又處在一個「猶豫」及「掙扎」要不要做劇的狀態，璧的經驗為：「我覺得自己的狀態蠻低的、蠻down的，high不太起來，所以也有想說這次團體要不要做劇呢？但是想到做劇，就想到這些事情要怎麼去講？然後要不要講呢？我感覺有點猶豫（1040308）。」而對芳來說，芳有考慮作劇處理自己的議題，但因團體結束後需要討論面試的事，讓芳需要維持理智，不能過度投入團體，芳的經驗為：「我去到團體的時候，一開始我的心裡是掙扎和矛盾的，…不論是針對死亡議題或者是對於考試準備的壓力，我都很需要這個團體的支持，但某個程度上，我的理智又告訴我說，我已經跟老師約好團體結束之後要討論面試的準備，所以我又覺得我應該要維持著某一種

理性的狀態（1040413）。」

## 二、團體成員的分享、支持與互動，成員感受到放心、被支持，因此能投入團體的經驗主題

在這個經驗主題，成員聽了成員的分享，或獲得成員非口語與非口語的關心與支持，或與成員之間有趣的玩鬧互動，成員因此在團體中感到安心、自在、願意敞開自己、投入團體，也感到到團體凝聚的感受。如璧及汶對成員口語與非口語的支持，都感受到安心、放鬆的感受。璧的經驗為：「分享時，我哭出來，我又覺得不想去碰這樣的情緒，I對我說了一句話，讓我印象非常深刻，她說『就哭嘛，沒關係的』，聽到這句話讓我覺得放鬆和安心了（1040308）。」而汶的經驗是：「當我一進到團體，看見I成員看向自己，並且微微一笑，我感受到被歡迎的感覺，我就很安心地加入小組的分享（1031024）。」而芳則是與成員的鬥嘴、玩鬧中，感覺到團體很輕鬆、有趣又歡樂、能投入團體。芳的經驗為：「我覺得C是一個很好笑的人，我就跟他在那邊鬥嘴跟玩鬧，…是覺得她很愛故意，那個過程就覺得是很輕鬆、很好笑、很歡樂的時刻，讓人不會那麼緊張（1040413）。」雨則是看到其他成員可以很自在地做動作，雨好像也可以開放自己，雨的經驗為：「當我看到其他人很自在地在做自己跟地板的動作時，我好像也覺得可以放得開自己（1040329）。」

## 三、成員透過看見／聽見他人的分享或分享，成員可以感受到自己身體的感受，可以理解自己或他人，或浮現生活事件

### （一）構成一個「看見／聽見他人的分享—身體感受—對自己或他人經驗的理解」的經驗主題

在這個經驗主題，成員會透過自己分享或聽其他成員分享，成員會感受到自己的經驗感受，因此對自己或他人的狀態更加理解。如歆、汶、芳「看見」其他成員的動作，也理解到自己的感受經驗與狀態，歆的經驗為：「我看到Y的動作整個人蹲壓在抱枕上，我就覺得『對～～我就是這樣』，我的脊椎也是那樣很緊被壓住的感覺（1040209）。」汶的經驗為：「看到別人與布有動作，我就想到我好像在心理劇團體中，不太會把布拿來作別種運用，然後我的心情感受也都是一種淡淡的、輕輕的感覺（1031024）。」芳的經驗為：「我看到Y把自己整個人蓋起來，然後整個人壓上

她的枕頭，…我想到那兩週我都很專注於博班考試的資料上，有一點分散掉我對工作的掌握，而我覺得這樣不太應該，不應該全部都被考試的事情所掌控住（1040413）。」歆看見F「揉著」胸前的布，並聽到F的言語，歆可以理解F的感受，歆的經驗為：「我看到F一面揉她的布，就是她的心臟，然後一面『很痛，不知道可以忍受多久』，我可以感受到他要表達的那種很心痛、心都糾在一起那種感覺（1040209）。」對璧來說，當「聽見」成員說自己的感覺時，璧可以藉此體會自己很累及疲憊沈重的感覺，也體會到他人的感受，璧的經驗為：「在I描述的過程，有說到她覺得很累，我覺得這個感覺跟我當時的感覺很像，於是想要跟她多互動一點（1040308）」，「M談到學校和老師之間的事情，她面對工作上人與人之間的角力，這種累和沉重感讓我覺得跟我自己的感受很像（1040308）。」

#### （二）構成一個「分享／聽分享—身體感受—浮現生活事件—理解覺察」的經驗主題

在這個經驗主題，成員透過分享或聽他人的分享，成員感受到身體或心理的感受，接著浮現生活的壓力事件，也對自己的狀態有所瞭解與覺察。對璧來說，當璧站在自己當主角意願的位置上，去敘說自己想要被處理的議題，接著也聽了其他成員的分享時，璧突然「感受到痛苦的感覺」，腦中浮現「不確定的痛苦」幾個字，璧「想到」自己的論文與實習等生活中的壓力，後璧連結到自己生活正面對的壓力，璧對自己原先混亂的感覺，一切都清楚了，此時璧經驗到「比較輕鬆」、「鬆了一口氣」的感覺。璧的經驗為：「我講完然後也聽完大家的分享後，我的腦中突然冒出幾個字—『不確定的痛苦』，好像可以給我的感覺這個名字，突然知道了這個東西是什麼，然後我就想到生活當中的很多事，像是實習的事、論文的事等等，很多事情就是一直來一直來，一些感受就這樣這樣接二連三地出現了，我覺得心裡蠻悲傷的，是一種對生活感覺累的感覺。但是，其實當下我鬆了一口氣，我知道原來我要面對的就是這個狀況，一切都清楚了，…此刻我的心裡反而覺得清楚了、也輕鬆了（1040308）。」而對汶來說，汶透過「敘說」自己當主角意願的位置以及感傷的感覺，汶更了解自己的感傷，汶的經驗為：「導演要我們講一講這個位置的原因，以及自己想要處理的東西。講一講我哽咽了，我想到和家人之間的關係和爸媽對我的一些期待，也想到之前自己做的劇。講完之後覺得自己好像理解感覺背後的东西了（1031024）。」

#### 四、成員運用身體暖身活動（身體動作、冥想、具象化、擬態扮演），成員能體驗自己的身體感受，浮現生活事件，並經驗自己

##### （一）構成一個「身體動作—身體感官的接觸—身體感受—經驗自己」的經驗主題

在這個經驗主題，成員跟著成員進行身體動作的暖身，而透過身體動作，成員透過與地板的接觸，成員突然感受到自己疲累、開心、或放鬆的感受，成員深深地感受與自己貼近的感受。如對歆來說，歆的「背部接觸到地板」，突然感受到一股強烈的「疲勞感在身體裡湧現」，歆感覺自己貼近了自己真實的感受。歆的經驗為：「我躺在地板上時，感覺到整個人特別地疲勞，身體像是一瓶水裡面有沙子，沙子就沉澱到底部的那種感覺，好像全身疲勞都沉澱在我跟地板接觸的背（1040209）。」而芳是跟隨指令趴下到地板上時，芳突然「感覺一股開心」，覺得整個身體被支撐，感覺「很舒服」，芳的經驗為：「C要我們做趴在地上假裝游泳的動作，當時我一趴下，我有一種開心的感覺，因為我覺得整個人託付給地心引力，心裡很想要躺著不動（1040413）。」而對雨來說，當雨扭動腰部與地板接觸時，雨感覺腰部與整個身體都「被放鬆」了。雨的經驗為：「當扭動身體和地板做接觸時，我也感覺自己的腰部被放鬆了，整個人感覺是輕鬆的（1040329）。」

## （二）構成一個「身體暖身活動（身體動作、冥想、擬態扮演）—身體感受—生活事件浮現—感受到自己的狀態」的經驗主題

在這個經驗主題，成員透過身體動作的暖身、冥想或擬態扮演（成員透過扮演身體的某部位），成員感受到身體或心理的感受，接著浮現生活的壓力事件，成員也因此感受或覺察到自己的狀態。有關身體動作的暖身，如對歆來說，當歆在做動作的過程中感受到脖子、肩頸與脊椎被壓迫的感受時，歆「想到」當下生活的事件，也感受到自己的狀態，歆的經驗為：「我把拳頭壓在抱枕上，一方面也感受我的肩頸和脊椎的痠痛，然後做動作的時候，我就想到我覺得時間很少，但是要做的事情很多，…因為我當時剛好很趕著要交一個東西。雖然說要自我照顧，但是我連自我照顧的體力都沒有，也沒有去改變這個狀況，就是很無奈（1040209）。」對芳來說，當芳做完身體動作，芳「覺得很疲憊」，芳「想到」自己考博班考試的辛苦與困難，芳經驗到一股「難過的感覺」，彷彿從心底深處逐漸洩漏、蔓延出來。不過同時，芳也經驗到一個「沉澱下來」漸漸明朗的感覺。芳的經驗為：「作完伸展動作，我慢慢安靜下來之後，我覺得我有點累，我想到我不確定自己可不可以把博士班考試的事做好，同時也覺得有點難過，好像一些被放在心裡面比較深層的感覺，洩漏了出來、蔓延開來了（1040413）。」

有關成員透過冥想，成員感受到身體或心理的感受，接著浮現生活的壓力事件或浮現出畫面，成員感到在此壓力事件或畫面下的心情感受或渴望，對自己有進一步的

覺察。對歆來說，歆透過冥想，歆感受到身體的疲憊感時，歆立刻就「連結」到自己平時實習生活的忙碌，歆也覺察到自己對無法改變與控制「感到無力與無奈」，歆的經驗為：「冥想中，感覺我自己的疲憊感…其實這種累我早已知道是因為實習生活的忙碌，因為很多事情很忙，…就因為做自己想做的事變得更晚睡，然後隔天更累，一直在這種負面的循環當中。對於這種疲憊感我心裡覺得很無奈，但是雖然不喜歡好像也只能接受（1040209）。」對芳來說，當導演帶領冥想，請成員去感覺自己身上不舒服的部位，芳感受到糾結、不舒服、捨不得的感覺，也感到「連結被切斷的痛苦」，這讓芳「想到」最近有關死亡的夢境，以及這段時間以來幾位親朋好友靠近死亡，芳的經驗為：「老師帶我們冥想，我覺得心裡很糾結，很捨不得，那是一種連結被切斷的感覺，心裡的那種痛和不舒服，…選擇了心之後，我想到我的夢境，想到我阿姨的死和這一切有關死亡議題的發展（1040413）。」對雨來說，雨透過冥想，感受到肩膀的「沉重感」，而浮現出畫面，雨的經驗為：「導演請成員閉上眼睛開始冥想。我很專注地在感覺自己的身體哪裡是酸痛的，我感覺到我的肩膀很沉重，閉上眼睛冥想的同時，我好像可以看到兩條暗紅色、很緊繃的肌肉壓在我的肩膀上的畫面（1040329）。」對汶來說，汶跟隨導演的指令進行冥想，汶先「浮現」了許多畫面，想到生活事件，身體心裡也產生感受，汶的經驗為：「我跟隨導演的指令進行冥想，我浮現了許多畫面，接著想到自己剛考上心理師的事情，汶『感覺開心和歡樂』，汶同時也浮現一個類似汶最近畫畫創作的圖像。圖像上是一個佈滿圖騰的蘋果，上面有個小狐狸。汶浮現這個圖像，汶當下也『感受到開心和喜悅』，汶甚至『投身進入』圖像當中，化作了蘋果上的那隻小狐狸，在如同舞台般的蘋果上面盡情解放與跳舞（1031024）。」

有關成員透過扮演身體的某部位，如成員扮演心臟或肌肉等，透過這個擬態扮演，成員會浮現目前的生活事件，同時也透過這個過程，了解自己的狀態。對芳來說，芳拿抱枕當作她的心，芳「想到」了死去或靠近死亡親友、自己所愛的這些人，以及遭遇這些過程的自己，芳內心感到委屈和難過，經驗到一股非常巨大且沉重的「失落感落於身上」，芳的經驗為：「抱枕成為我的心，而自己成為心的感覺，我覺得心裡很痛…我感覺到死亡這東西一直在摧殘著我的心，心就像那枕頭一樣，被這樣子揉揉揉著，然後又覺得像是死亡和心的這種很疼痛的感覺在摧殘著我。…但後來我開始想到死去的人、靠近死亡的人、我愛的人，還有我自己，內心有一種非常委屈難過的感覺，我覺得有一種用盡全身力氣也無法承接的巨大沉重失落感（1040413）。」對雨來說，當扮演肌肉而對抱枕（自己）說話時我覺得壓力很大，

雨自然而然地說出實習的壓力，雨才「發現」原來實習是讓自己有壓力的，雨的經驗為：「當我開始跟自己（抱枕）說話及互動的時候，我覺得壓力很大，我自然而然地講出實習給我的壓力，我感覺肌肉想要跟我說最近實習讓我覺得壓力很大（1040329）。」

### （三）構成一個「身體暖身活動（身體動作、冥想、具象化行動）—身體感受—覺察自己」的經驗主題

在這個經驗主題，成員透過身體動作的暖身，或成員隨著導演的冥想指導語去感受自己身體或心理的感受，或成員透過具象化活動，因此更感受到自己的身體心理的感受，並進一步以身體動作去紓緩這些感受。有關透過身體動作的暖身，如對雨來說，雨做仰式游泳動作，雨經驗到小時候躺在床上無憂無慮的感覺，雨的經驗為：「做著仰式動作躺在地板上時，我感覺像是回到小時候無憂無慮地躺在床上喊著『媽媽…媽媽…』、『阿…我不管…我不管』賴皮、耍賴的樣子，…只是感覺回到小時候的感覺，做出動作的當下我感覺很開心和舒服（1040329）。」而對雨、歆、汶來說，透過身體的動作，均感受到身體心理的放鬆、舒展，因而也經驗到自己的狀態。雨的經驗為：「G帶領了敲地板動作，…在敲地板的過程，我感覺腦袋是放空的，敲的感覺像是有一股力氣從中發洩出來，感覺很舒服（1040329）。」歆的經驗為：「T帶領跳躍拉開身體的動作，我試著去拉開我的手，去甩開我的手，這時候感覺是在舒展，把身體很緊的部位弄開（1040209）。」汶的經驗為：「在那裡跳來跳去、身體舞動又開心大叫的時刻，讓我感覺原來身體可以是這麼地自由啊，…我忽然有種感傷的感覺，明明這是一件很開心的事情，但是卻不能夠讓我為自己很開心，這讓我突然覺得悲從中來，我的眼淚已經比我的感覺更快一步流了下來（1031024）。」

有關透過冥想，如對歆來說，當歆跟隨著導演的冥想指導語去感受身體時，歆感覺到脊椎不太舒服，歆也同時感受到強烈而且深刻的疲憊感，而歆感覺到這樣的感覺超乎自己平時在生活中認知的疲憊感程度，歆的經驗為：「冥想中一邊去感受我的身體，我就更深刻地感受到自己的疲憊感，雖然平常生活就覺得很累，但平常的感受沒有像這般的強烈（1040209）。」對璧來說，當璧隨著導演帶領的冥想，去感受身體的感覺時，璧覺得「呼吸不能順暢」，「呼吸被卡住」的感覺，璧的經驗為：「導演帶大家進行冥想，去感受身體上的感覺，當時我覺得我的呼吸一直卡在脖子和胸口之間的位置，所以我一直想讓自己呼吸能夠呼下去，但是都沒辦法做到（1040308）。」

有關成員透過具象化行動，去更深感受自己的經驗感受。所謂「具象化行動」是指成員透過用布去表達自己的感覺，或成員透過用布或抱枕與動作，去呈現表達自己的感受經驗，因此更深感受自己的經驗感受。有關成員用布去表達自己的感受，因而體驗自己的感受經驗，如璧、芳、汶均是透過用布去表達自己的感受，而更深刻體會自己的感受。璧的經驗為：「導演請大家挑布，用布把身體的感覺表現出來，我覺得我的情緒是黑暗、沒有光的，而且很糾結，而把這個布放在身上，更感受自己內在的沈重（1040308）。」芳的經驗為：「我特別選了一塊看起來比較軟，還會有點透光的，就是朦朧又黑的感覺。這塊黑布，雖然它很輕，把布拿回來之後，我感覺整個人好像被它抓住了、勾住了、罩住了，整個人凍結的感覺，有一種動彈不得、無可奈何的深沉感受（1040413）。」汶的經驗為：「冥想結束之後，…所以我選了一條藍色的布。然後那顆蘋果是紅色的，所以我也拿了一條紅色的布，我覺得就是很開心和喜氣洋洋的感覺（1031024）。」有關成員透過用布或抱枕與動作，去呈現表達自己的感受經驗，歆、璧更深體會自己感受或更清楚自己的感受。歆的經驗為：「我把布披在我的脖子上，然後把布往下壓，緊緊壓迫著我的脖子，我覺得那就是我肩頸痠痛的感覺。…很累可是也沒辦法改變，一直在被很多事情追趕的感覺（1040209）。」璧的經驗為：「我拿了一條深色的布，把它網在身上，我想要把胸口悶悶的感覺弄出來，所以我一邊捆一邊去感受這是不是我身體的感覺，就捆阿、纏阿，一邊用一邊去看是悶、還是卡、還是壓的感受。努力弄了好一陣子，弄好的那一剎那我覺得『喔～好舒服喔，終於弄出來了，就是這種感覺』，而且當時我覺得清楚知道就是卡住的感覺，不是別的像壓或悶之類的感覺，而且有點放鬆了（1040308）。」

## 肆、討論與建議

本研究以詮釋現象學的方法進行研究，嘗試了解經驗取向暖身經驗現象的結構內涵，而發現經驗取向暖身經驗現象的結構內涵及不同的經驗面向。在本節部分，針對本研究發現，進行討論如下。

### 一、身體暖身經驗與自發性

在本研究中，研究者選取從團體初暖身到心理劇的演出階段，具自發性，並因此可能成為主角的成員作為本研究的研究對象，而發現身體暖身活動確實能促發成員的自發性，且是透過身體經驗，包括透過分享、聽分享，促動身體感受，因而覺察自己

或浮現生活事件；或是透過身體的動作，引發身體的感受，因此覺察自己或浮現生活事件。然而團體中，也有成員並無法從暖身的過程中，促動其自發性。身體暖身活動為何能促進覺察，增進自發性，但有些卻無法增進某些成員的自發性？Keppner（1987）認為個體在與環境接觸時，也許受到拒絕，批評或傷害，個體為了生存，可能也不去接納被環境拒絕、批評或傷害的自己，因此個體內在分裂為兩個部分，一是被環境拒絕、批評或傷害的自己「身體我」，這個部分是個體感受及非口語表達的部分，另一個是環境所接納的我「認同我」，這個部分是個體思考與口語表達的部分。而個體面對「身體我」，因個體不願擁有這些負向感受，個體會抑制某些動作，不想去感受自己的身體感受，不讓自己接觸自己的身體經驗，不允許自己去表達自我身體上的需要，因此個體會隨著時間形成一種習慣性的身體結構，個體依這個習慣性的身體結構與環境互動，個體的「身體我」與自我呈現分裂的狀態。然而Keppner（1987）也提出身體動作可以幫助個體接觸環境，也可幫助個體接觸內在不被接受的部分，而朝向整合發展。而這也是身體暖身活動可以促動成員自發性的原因。而Perls、Hefferline和Goodman（1962）也提出個體在與環境互動時，滿足其需求的六個經驗流的階段，包括感覺（sensation），形成形象（figure formation），動員（mobilization），行動（action），接觸（contact），消退（withdraw）六個階段。個體在與環境互動時，如能經驗這六個階段，即能滿足自己的需求，個體即具有自發性（Gendlin, 1974）。但個體也可能在某個階段卡住，如在感覺階段，個體可能覺得感受自己太痛苦，因此不允許自己去感覺；而在形成形象階段，個體可能無法真正經驗自己的感受等。這說明每一個體在這個經驗流中，可能會卡在某個階段，而這也說明不同的成員，其接受身體暖身活動促發的自發性經驗有所不同。

## 二、經驗取向暖身歷程的機制

（一）成員非口語與口語行為，透過身體經驗作為樞紐，促動自發性，也促動成員的會心，成員互相支持，了解彼此也了解自己

### 1. 成員非口語與口語行為，透過身體經驗作為樞紐，促動成員感受與經驗的發生，進一步促動自發性或協助成員從抵抗中恢復自發性

本研究發現，暖身過程中，當成員接受到他人的語言行動與非語言行動，會經驗到內在感受的生發，而喚起或連結個人生活經驗，進而引發自發性的行動或產生覺察或協助成員從抵抗中恢復自發性。此與游淑瑜與李維倫（2012）發現「心理劇輔角受到人際語言和行動，而生發身體與心理感受，為輔角自發性的一環」有一致的看法。

而這樣的研究結果正說明Merleau-Ponty（1962）提出的概念，即「說話的意象處於開放的體驗中，說話的意象向液體的沸騰從存在的深處湧現，形成的真空區域不斷移向外面。一旦人使用語言來建立他本人、和他的同類的一種活生生關係，語言就不再只是種工具，不再是一種手段，而是內在的存在以及把我們和世界、我們的同類連接在一起的精神聯繫的一種表現，一種體現（引自姜志輝譯，2001/1962，254頁）」，也因此當我們聽到成員或輔角的口語與非口語行為，我們能連結個人的生命經驗，因為這話語的意象是一種我們內在存在狀態的顯現。姜志輝譯（2001/1962）也提及「內在於或產生於有生命身體的一種意義的顯現貫穿整個感性世界，我們的眼光因受到身體本身的體驗的提醒，將在所有其他『物體』中重新發現表達的奇蹟。」透過他人的口語與非口語行為，能夠幫助成員回到身體本身的體驗，開啟身體感的被動綜合，也在身體經驗中重新發現自己，進而促動成員的自發性及從抵抗中回返己身。

## 2. 透過身體行動彼此會心，理解別人也理解自己

在心理劇中，Moreno（1953）強調人與人之間會心的概念，會心指的是人們能夠與別人相遇，在此時此刻彼此真實地交換，完全理解並了解彼此，彷彿此刻彼此都能夠與對方角色互換，以對方的眼來看見對方（陳鏡如譯，2002/1998）。而本研究發現，身體行動在成員之間產生會心現象的過程，如當成員看見他人的身體動作行動或擬態扮演行動，成員會經驗到自己的身體或心理有相似感受的生發，而感同身受他人的感受與處境，也經驗到自己的感受與處境。本研究發現擴增了Moreno（1953）有關會心的觀念，即在團體中，透過他人的身體行動可以理解他人的狀態，也可以理解自己的狀態。因為治療的現場，不論是治療者或受助者間，兩者間是相互覺知與相互引動，一方的語言及非語言的行動，均會引發另一方的身體與心理感受，且「在現場」，治療者與受助者都在經驗一個流動的、模糊的、複多的身體感受經驗（李維倫，2007；游淑瑜、李維倫，2012）。龔卓軍（2006）也指出身體本身即是一個存在的表達，當團體中成員以其身體行動表達自己，其他成員也能整個身體投向其他成員互動的現場，在此現場中進行覺知與經驗（李維倫，2004；游淑瑜、李維倫，2012），活出在這個現場中空間與時間的整體，並以身體感的在場帶動在此互動現場的感受。

（二）透過身體的工作，接觸此時此刻的經驗，幫助成員了解此時此刻經驗的意義，進而為心理劇主角做準備

### 1. 透過身體工作，幫助成員接觸自己

### (1) 身體是我們的存在—透過身體經驗，接觸自己

在本研究中，透過身體動作、冥想、具象化、擬態扮演等方式進行暖身，而這些暖身活動，均是幫助成員透過身體工作直接與自己的經驗接觸。梅洛龐蒂認為我們不只是「在世存有」，而更加是「獻身於世界而存有」（Obert, 2005），「我作為一個肉身主體」（楊大春，2003）。也就是說，我們的存有，基本是以我的身體操作來面對著生活環境來「處理世界」、「對待世界」的方式。梅洛龐蒂指出「我的整個身體不是在空間並列的各個器官的組合，我在一種共有中擁有我的身體。我透過身體圖式得知我的每一肢體的位置，因為我的全部肢體都包含在身體圖式中（引自楊大春，2003，141頁）」，而真正的身體圖式是一種「處境的空間」（Obert, 2005）。所謂「處境」是指，一個又屬於空間又屬於時間，而且是人存有過程上所發生之「具體、周圍局境」，此「局境」除了作為個人之存有最根本之「條件」外，它更含有個人在某時某地一切「感官知覺活動」，和一切「行為」之具體可能的意思，亦即表示著「將來」、「傾向」、「動機」、「動力脈絡」等意涵（Obert, 2005）。梅洛龐蒂身體現象學的概念啟示了我們，我們是「獻身於世界而存有」，也就是說我們身體在世界上的實踐方式，在這個處境空間中，我們與人事物的遭逢，我們的行動、動作、知覺、感官經驗、感受等，均是引領我們體現我們自己存有的路徑。因此Merleau-Ponty（1962）進一步指出我們的身體經驗蘊藏了前語言及默會的知識，而透過真實動作，案主可以接觸到自己複雜的感受及自己的心靈，也能對身體前語言經驗進行反思（李宗芹，2009）。本研究透過不同的身體工作，如身體動作、冥想、擬態扮演、具象化等方式，幫助成員透過身體的運作，幫助成員對身體前語言經驗進行反思，而體會自己的內在感受經驗。

### (2) 身體具有運動生成的特性—身體層次透過運動生成的「多」，藉此主體展開它自己

從前面我們提到，身體代表我們的存在，而培根更進一步提出「身體—意象」的概念，他指出身體意象的特性就是「運動—瓦解—生成」，也就是身體透過自身的開放的運動，是身體突破有機體的嚴格的結構而回歸自身的運動。而主體就是在其自我展開的運動中被界定的，主體就是那自我開展者。「而身體層次的生成、變化與運動，讓身體層次的『行為』之所以是不確定的，是『多』不是『一』，一種在身體的活生生的經驗層次所湧現出來的多（引自姜志輝譯，2001/1962，154頁）。」在本研究中，不論透過身體動作，或冥想、或具象化，或擬態扮演，均會產生身體的感受，

有些會連結到兒時經驗，有些則會浮現生活事件，這些都是身體生成的過程，透過生成、變化與運動，也幫助成員理解自己的狀態。

本研究透過經驗取向暖身，透過身體經驗的操作，幫助成員進行暖身，也透過以上對身體經驗的討論，本研究的研究結果擴展Moreno（1946）提出身體啟動的概念，本研究的研究結果更具體說明暖身歷程中身體啟動的暖身歷程。而本研究也擴展胡嘉琪等譯（2002/1966）概念，透過本研究的結果，身體的活動不僅是提升團體的能量，身體活動的暖身，可以幫助成員深刻的接觸自己，甚而了解自己的存在狀態。

## 2. 幫助成員接觸此時此刻的經驗

在本研究中，本研究透過身體動作、冥想、具象化、擬態扮演等方式進行暖身，而這些暖身活動，均是幫助成員透過身體工作直接與自己此時此刻的經驗接觸。本研究透過這些與身體接觸的暖身活動，成員會連想到兒時經驗，或成員會浮現生活事件，而幫助主角可以接觸此時此刻的自己的身體心理狀態，誠如柏格森談到回憶的運動框架，柏格森認為只有當記憶通過現在的蘊涵重新打開時間的努力，只有當作為「擺姿態」和以這種方式為我們自己製造假在場的手段的身體是我與時間和空間建立聯繫的手段時，身體在記憶中的作用才能被理解。「身體在記憶中的功能就是我們在運動的啟動中發現的同一種功能：身體把某種運動本質轉變為聲音，把一詞語的發音方式展開在有聲現象中，把身體重新擺出的以前姿態展開在整個過去中，把一種運動的意向投射在實際的動作中，因為身體是一種自然表達的能力（引自姜宇輝，2007，236頁）。」透過這種自然表達的能力，身體在此時此刻打開時間，成員因此經驗到自己卡住的部分，也為心理劇主角做暖身。

## 3. 透過身體象徵化歷程，接觸此時此刻的經驗，成員能對自己的感受經驗理解其意義

Gendlin（1962）認為為了能抓取，及對這個隱含的身體經驗進行反思，需要將這些身體經驗象徵化（說出的話或影像等），透過象徵化（symbol）的歷程，可以幫助將隱含的身體經驗意識化，而成為一個具體明確的意義。Gendlin（1962）指出「象徵化」是指任何形式的表現或表達，這個表現或表達能夠標示出某種感受或讓某種感受更具體，而我們也透過這個象徵化去注意到這個感受，也讓這個感受成為可能。而象徵化之所以重要，是個體能依據實在的物質的基礎上所產生的「感覺」的表現，使感覺得以在物質中實現與轉化，即轉化為感知和感情的過程（姜宇輝，2007）。而透過象徵化，這些感受經驗可以被如實的呈現或說出，也讓這樣的經驗感

受可以概念化，為我們所理解。而象徵化的歷程，可能透過視覺或動態的感覺，例如行動、物體、處境等都可以象徵化的歷程。在本研究中，研究者除了用語言，也透過身體動作、冥想、擬態扮演、具象化或運用布等，幫助成員運用這些象徵化歷程去如實呈現其感受經驗，因此也會浮現生活事件，或理解自己內在的經驗。

本研究從既有心理劇暖身既有文獻，發現「身體經驗」的重要，因此研究者以身體經驗做為主軸論述，並以現象學「身體感」，經驗學派及「真實動作」的概念為理論視野，透過心理劇成員接受身體暖身活動的經驗，以經驗取向暖身為研究標的，並參考游淑瑜與李維倫（2012，2015）的人際互動口語—非口語行為及身體感受的理論架構，而建構出心理劇中身體暖身活動的經驗取向暖身結構內涵，本研究凸顯出「身體經驗」在心理劇暖身中運作。對於心理劇的研究者及實務者，提供了心理劇暖身的另一個視野，是為本研究的貢獻之處。因本文主要在揭露聚焦於身體暖身活動之經驗取向暖身的結構內涵，本文研究結果，也只能說明身體暖身活動之經驗，不能套用到其他類型的暖身經驗，同時本研究的結果不足以說明那些參與身體暖身活動，低自發性成員的經驗，這是本研究的限制。

## 參考文獻

- 王文欽（2008）：四位女性肢體障礙者的心理劇團體暖身經驗。國立臺北教育大學心理與諮商學系碩士論文，未出版，臺北。[Wang, W. C. (2008). *Four strophes about limbs disability women's warm-up process experience in the psychodrama group*. Unpublished master's thesis. National Taipei University of Education, Taipei, Taiwan.]
- 李宗芹（2009）：身體動作—以身體開啟療癒之道。應用心理研究，44，53-71。[Lee, T. C. (2009). Authentic movement: The healing by body movement. *Applied psychological research*, 44, 53-71.]
- 李維倫（2004）：作為倫理行動的心理治療。本土心理研究，22，359-420。[Lee, W. L. (2004). Psychotherapy as an ethical act. *Indigenous Psychological Research in Chinese Societies*, 22, 359-420. doi: 10.6254 / 2004.22.359]
- 李維倫（2007）：心理治療的倫理現場：說話作為倫理照顧技術之探討。論文發表於中央研究院民族學研究所主辦之「本土心理與文化療癒研究」第三屆研習營研習，臺北。[Lee, W. L. (2007). *The ethical psychotherapy on-site: The study of the speech as the technique of ethical care*. The 3rd Camp of indigenous psychology and humanistic healing studies, Taipei, Taiwan]
- 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，25，

- 275-321。[Lee, W. L., & Lai, Y. H. (2009). Phenomenological methodology as an existential move. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 25*, 275-321. doi: 10.7082/CJGC.200903.0275]
- 洪雅琴（2005）：受保護管束犯罪少年心理分析治療的詮釋現象學研究。國立臺灣師範大學教育心理與輔導研究所博士論文，未出版，臺北。[Hung, Y. C. (2005). *The study of hermenutic phenomenology of psychoanalytic psychotherapy with the probated juvenile delinquent*. Unpublished doctoral dissertation. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 楊大春（2003）：梅洛龐蒂。臺北：生智。[Yang, D. C. (2003). *Merleau-Ponty*. Taipei, Taiwan: SunZi.]
- 姜志輝譯（2001）：知覺現象學。北京：商務印書館。Merleau-Ponty, M. (1962). *The phenomenology of perception*. London, England: Routledge & Kegan Paul.
- 姜宇輝（2007）：德勒茲身體美學研究。上海：華東師範大學出版社。[Jiang, Y. H. (2007). *Deleuze body aesthetic research*. Shanghai, China: East China Normal University publishing.]
- 胡嘉琪等譯（2002）：心靈的演出：心理劇方法的實際應用。臺北：學富。Blatner, A. (1966). *Acting-in: Practical acflication of psychodramatic methods*. New York, NY: Springer。
- 郭敏慧（2011）：以表達性藝術活動暖身的心理劇工作坊成員之參與經驗的研究。國立彰化師範大學輔導與諮商研究所博士論文，未出版，彰化。[Guo, M. H. (2011). *The experience of psychodrama workshops participants who articipating in expressive art therapy warm-up activities*. Unpublished doctoral dissertation. National Changhua Normal University, Changhua, Taiwan.]
- 張貴傑、孫丕琳、李文心、陳靜美、陳俊光、林慈玥…林瑞華譯（2004）：心理劇導論：歷史、理論與實務。臺北：心理。Blatner, A. (2000). *Foundation of psychodrama: History, theory and practice*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- 陳鏡如譯（2002）：心理劇入門手冊。臺北：心理出版社。Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (1998). *The handbook of psychodrama*. London, England: Routledge.
- 游明麟（2006）：心理劇對情緒失落成人轉化學習之研究。國立臺灣師範大學社會教育學系博士論文，未出版，台北。[You, M. L. (2006). *A study of psychodrama on transformative learning for losing adults*. Unpublished doctoral dissertation. National Taiwan Normal University, Taipei, Taiwan.]
- 游淑瑜、李維倫（2012）：心理劇中的自發性：以輔角經驗為對象的定性研究。中華

- 輔導與諮商學報, 34, 83-112。[You, S. Y., & Lee, W. L. (2012). Spontaneity in psychodrama: A phenomenological research of being auxiliary. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 34*, 83-112. doi: 10.7082/CJGC.201212.0083]
- 游淑瑜、李維倫 (2015) : 經驗取向督導受督者經驗歷程研究—心理劇擬態扮演方式的運用。中華輔導與諮商學報, 42, 63-91。[You, S. Y., & Lee, W. L. (2015). The experience of supervisees in experientially-based supervisions approach by ways of psychodrama role play. *Chinese Journal of Guidance and Counseling, 42*, 63-91.]
- 龔卓軍 (2006) : 身體部署: 梅洛龐蒂與現象學之後。臺北: 心靈工坊。[Gong, Z. J. (2006). *Dispositif of body: Merleau-Ponty at the limits of phenomenology*. Taipei: PsyGarden Publishing Company.]
- Obert, M. (2005) : 生活世界、肉身與藝術—梅洛龐蒂、華登菲與當代現象學。台大文史哲報, 63, 225-250。[Obert, M. (2005). Life-world, body and art: Discussing Maurice Merleau-Ponty, Bernhard Waldenfels and contemporary phenomenology. *Humanitas Taiwanica, 63*, 225-250.]
- Chodorow, J. (1974). Philosophy and methods of individual work. In K. Mason (Ed.), *Dance therapy: Focus on dance VII* (pp. 24-26). Washington, DC: American Association for Health, Physical, Education and Recreation.
- Elliott, E., Greenberg, S. L., & Lietaer, L. (2004). Research on experiential psychotherapies. In M. J. Lambert, A. E. Bergin, & S. L. Garfield (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 495-533). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Friedman, S. B., Ellenhorn, L. J., & Snortum, J. R. (1976). A comparison of four warm-up techniques initiating encounter groups. *Journal of Counseling Psychology, 23*, 514-519.
- Gendlin, E. T. (1962). *Experiencing and the creation of meaning*. New York, NY: Free Press of Glencoe.
- Gendlin, E. T. (1964). A theory of personality change. In P. Worchel & D. Byrne (Eds.), *Personality change*. New York, NY: Wiley.
- Gendlin, E. T. (1974). Client-centered and experiential psychotherapy. In D. A. Wexler & L. N. Rice (Eds.), *Innovations in client-centered therapy* (pp. 211-257). New York, NY: Wiley.
- Greenberg, L. S., Watson, J. C., & Lietaer, G. (1998). *Handbook of experiential psychotherapy*. New York, NY: The Guildford Press.
- Hale, A. E. (1981). *Conducting clinical sociometric exploration: A manual for psychodramatists and sociometrists*. Roanoke: Printed privately by author.
- Heidegger, M. (1962). *Being and time*. (J. Macquarrie & Robinson, Trans.). New York, NY:

- Harper & Row. (Original work published 1927)
- Lai, C. C. (2017). The development of spontaneity scale. *Psychological Testing*, 64(1), 51-74.
- Merleau-Ponty, M. (1962). *The phenomenology of perception*. London, England: Routledge.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama, First Volume*. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? : A new approach to the problem of human interrelations*. Washington, DC: Nervous & Mental Disease Publishing.
- Nolte, J. (2008). *The psychodrama paper*. Hartford, CT: Encounter.
- Perls, F. S., Hefferline, R. H., Goodman, P. (1962). *Gestalt therapy: Excitement and grow in the human personality*. New York, NY: The Julian Press.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in client-centered framework. In S. Koch (Eds.), *Psychology: A study of a science: Formulations of the person and the social context* (Vol. 3, pp.184-256). New York, NY: McGraw-Hill.
- Whitehouse, M. (1979). C. G. Jung and dance therapy: Two major principles. In P. Bernstein (Ed.), *Eight theoretical approaches to dance movement therapy* (pp. 51-70). Dubuque, IA: Kedall / Hunt.
- Keppner, K. I. (1987). *Body process: Working with the body in psychotherapy*. New York, NY: Gardner Press.

收件日期：107年08月29日

一審日期：108年01月15日

二審日期：109年02月27日

通過日期：109年06月08日

## The Process Study of Experiential Approach Warm-up — Using Body Warm-up Activities in Psychodrama

Shu-Yu You\*

Yi-Ping Lin

University of Taipei

Counseling Psychologist

This study aimed at revealing the experiential structure of participants in experiential approach warm-up. Experiential approach warm-up is based on phenomenology, experiential therapy, and the concept of authentic movement. The researchers reviewed the warm-up theory of psychodrama, the body experience in phenomenology, experiential approach, and the concept of authentic movement. In the experiential approach warm-up, there were some body warm-up activities, including body movement, meditation, role play, concretization.

In the study, the researcher used the paradigm of hermeneutic phenomenology. The five selected participants were assessed by two psychodrama expert as "spontaneous participants" according to the five dimensions of the spontaneity (Lai, 2017). The five participants were all women between 22 and 50 years old, and their Psychodrama training hours ranged from 70 to 280 hours. After the group, the researcher asked the five participants to write down their experience after participating in body warm-up activities. Phenomenological analysis (Lee & Lai, 2009) was applied to the descriptions of experience obtained from five participants after they attended experiential approach warm-up. The experiential structure of participants in experiential approach warm-up were obtained. Two main findings were obtained. (1) The experiential structure of warm-up in psychodrama consisted of two dimensions of behaviors. One was the vertical dimension, indicating the words-bodily feelings connection: participants were warmed up through bodily activities and participants experienced themselves. The other was the horizontal dimension, indicating the interpersonal verbal and nonverbal communication Repetitive in group. Participants' bodily feelings were aroused and participants experienced themselves. (2) The experiential structure of warm-up included 4 structures: (a) When group members just came into the group, group members felt

---

\* Corresponding author: Shu-Yu You, e-mail: [yousy@utapei.edu.tw](mailto:yousy@utapei.edu.tw).

doi: 10.3966/172851862021050061003

confused, were distant from the group and were struggling to be the Protagonist. (b) Through the mutual sharing, support and interaction between group members, group members felt supported and relaxed, and they could participate in the group psychologically. (c) When members saw or heard others' sharing, member experienced themselves, understood themselves and others, and thought of some life events. There are two subthemes in the structure. One is "members saw or heard other's sharing-body feelings-understood themselves and others", the other is "members shared their experience or heard others' sharings-body feelings-think of life events-awareness". (d) members used body warm-up activities (body movement, meditation, role play, concretization) to do warm-up, members can experience themselves, think of life events and experience themselves. There are three subthemes in the structure. The first is "body movement-the touch of the body-body feelings-experience themselves". The second is "body warm-up activities (body movement, meditation, role play)-body feelings-think of life events-awareness". The third is "body warm-up activities (body movement, meditation, concretization)-body feelings-awareness".

In the study, the researcher discussed the relationship between body warm-up experience and spontaneity and the mechanism of experiential approach warm-up. The mechanism of experiential warm-up is : (1) the verbal and nonverbal behavior between members evoke the body experience of members and facilitate spontaneity. (2) body warm-up activities help members being here-and-now and prepare for being the protagonist. Through this study, various significant features regarding experiential approach warm-up were clarified. The study helps to understand the experience of participating in body warm-up activities. However, the findings may not apply to other types of warm-up; not can the study explain the experience of the participants who are in low spontaneity.

**Keywords: Body warm-up activities, experiential approach warm up, hermeneutic phenomenology, psychodrama.**