



积极心理剧, 怎么演?

【文/青年报记者 刘昕璐 实习生 赖炜】

“真实的幸福源于发现自己的优势和美德,并在生活中充分地发挥它们,这样你就开启了自己美好的人生。”在一堂“青春密钥”云课堂上,华东师范大学心理健康教育与咨询中心专职咨询师王琪聚焦幸福的主题,带领年轻人共同揭开积极心理剧的面纱。



在心理剧中认知和创造

“心理剧是对人生的一种练习,是一种不会因为犯错而被惩罚的方法。它是在一个虚拟的空间演出我们的生命故事。”

王琪拿出一只小狮子玩偶,她说:“我常常用狮子来比喻自己,是因为我觉得我很像这个狮子,我们都点桀骜不驯,这种心理剧的具象化表达是非常有力量的。”

“心理剧是短而美的治疗艺术。它把彼时彼地的故事呈现在此时此地的舞台上,跨越了时空,把人的感受具象地呈现在当下,让人们有机会探索曾经局限的行为模式和思维方式,再通过现在的情绪宣泄从而产生新的疗愈。”王琪介绍,光依靠语言是不太容易让一个人产生矫正性的康复经验的,因此,我们在心理剧里通过自发与创造的过程,让主角用戏剧方式的演出重新去体验、修复、改善关系品质,从而达到治疗效果,享受人际间的爱与被爱。

爱与被爱究竟是什么,估计很多人都不能深刻地理解其中的内涵。王琪说爱可以理解为一种正向的积极情绪,同时爱是需要能力的,而这种能力也不是每个人都有。因此表达爱、懂得爱是一个人的必修课,也是一个人的品格优势,心理剧的作用和优势就是让大家在认知和创造中去体会爱、学习爱。

积极心理剧是把积极心理学的研究成果与心理剧的理念方法相结合的团体心理治疗,积极心理学和心理剧本身的理念是一脉相承的。积极心理剧也可以说是融入积极主观体验、积极品格、积极组织等积极心理学观点的心理剧;同时,积极心理剧也使用心

理剧的具象化、角色扮演、角色交换等方法引导参与者对品格优势、积极情绪、积极人际进行不断深入探索和体验,以此增强自信心和幸福感。

身体的参与和疗愈

不同于其他心理学的治疗方法,心理剧治疗理念不分析、也不诠释人们的问题,而是提供一个场所和一种氛围,以角度自由变化的方式让人们探索问题,从而寻找解决问题的办法。王琪指出,心理剧的核心理念是创造力准则,辅以心理治疗中其他各种各样的方法,“这些方法都是帮助我们进行身心体验的,这些体验会通过我们的感官让我们对世界的感知和认识更加清晰。”

心理剧的特别之处就在于不仅需要头脑,更重要的是身体的共同参与,以及和环境的互动,身体在认知过程中发挥着关键的作用。王琪还提及,现在的社会环境下大家都声称自己是社恐,抱着电子设备与外界隔离开,人与人的交流越发少了。而通过身体的演绎和接触,我们把具身认知理论的部分层层打开,将自发性调动起来,之后再产生一种创造力,由此推动固有模式产生新的疗愈机会。“自发性指的是一种自我的流动,它可以促进我们做出对环境的合理应对,同时对过去的情境产生一种新的反应。”王琪补充道。

在心理剧中,你不仅是演绎者,还是一名观察者,通过观察他人的行为产生知觉,激活自己的神经网络,由此我们可以感同身受他人的意图和感受,继而产生良好人际关系,这其中的原理在生物学中的解释正是我们大脑中的镜像神经元在发挥作用。

感受细腻美好的幸福

当一个人动起来的时候,就可以让头脑产生新的思考和洞察。用心理剧的方法,从不同的视角看问题,从而产生新的、创造性的、建设性的行为模式。

现实中,一场心理剧往往从暖身开始,先让大家互相认识并快速破冰。接下来,演出中的所有人都需要为主角服务,聚焦于个体治疗。之后的分享阶段又演变为“团体治疗”,所有人都可以分享,大家在交流中宣泄负面情绪。“我们共同分享扮演角色的感受,以及被触碰到的内心深处的自己的感受。”王琪说,“分享也是有原则的,不分析、不评价,也不建议。”

在她看来,用心理剧的方式演绎内心,让品格优势和你对话,把它具象出来变成你的朋友,渐渐地,你就能够感觉到自己身上的力量!

除了在工作坊的正式演绎,王琪还鼓励大家,在生活中主动地尝试心理剧的方法论。她用身边彩色丝巾道具举例,心理剧的核心就是用具象化的表演表达内心世界,利用好身边的道具,在日常生活中我们也能收获幸福的治愈。

不同颜色可以代表我们不同的性格和心情。王琪以自己为例,她觉得自己身上的特质和包容万物的大海有着共通之处,于是,便选取了一条蓝色的丝巾披在身上,“闭上眼去感受,坚韧就在你的身上,和你如影随形。当你遇到困难的时候,你的特质就会给你力量,提醒你坚持不懈,这是独属于你的品格优势。”

积极心理学在生活中的简单运用还有很多,通过外界或物品的辅助来具体展示自己的内心世界,从日常生活的点滴中感受细腻美好的幸福。