

梁翠梅



打破 心障 释放情绪 戏有益 !

架勢堂
会客室：

当我们在看别人的故事，或别人在演我的故事时，会产生一种微妙的连接关系——感同身受及同理心，原来每一场生命故事里都存在“你中有我，我中有你”。

在这里所说的故事，就是“Playback Theatre”（一人一故事剧场）透过即兴表演，将人们潜藏的负面情绪、内心压抑全释放出来，达到艺术疗伤的效果！

作为多元辅助疗法教师的梁翠梅，现在就带领读者进入一人一故事剧场！

周末架势堂

特约：子若

今日登场

弘光科技大学表达艺术治疗教师梁翠梅博士

在他人戏中 遇见别人遇见自己

生活无疑需要不断努力，在通往生命目标的当儿，人们忘了自己无法独善其身。同时，也逐渐遗忘关怀彼此，以致人与人之间越来越疏离。

此时此刻，人与人之间真正需要一种真诚的同理心，尊重的倾听态度，让大家有能力理解他人主观世界的沟通方式。

为此，“Playback Theatre”出现了！在这个舞台里，人们见证一场即兴的真实人生。

不管是在别人的故事看见自己，还是自己的故事与他人发生了连接，我们发现每一场生命的故事里都存在“你中有我，我中有你”。

在短暂进入与走出不同的故事，往往是一次深沉故事的旅行。

每个人都有自己的生命故事，每个故事都值得被表达、被聆听、被尊重、被关怀，以及被真诚地回馈。

提供爱与分享的平台

这就是“Playback Theatre”的基本原则，今天，弘光科技大学表达艺术治疗教师梁翠梅博士做客《架势堂》，就是要与读者们分享中文翻译为“一人一故事剧场”的真道理。

她指出，“一人一故事剧场”由美国剧作家乔纳森富士（Jonathan Fox）和友人于1975年发起的一种即兴演出方式，到了70年代，这种演出形式在美国实验剧场运动中得以兴起。

此剧场形式结合了剧场、心理剧与原住民族集体聚会的仪式与精神，其用意充满善意，旨在能在现代社会中提共一种爱、分享、平等与尊重的艺术领域，进而成为社会改革的力量。

这种近40年历史且独特有趣的戏剧形式，目前已经广泛流行于世界各地，迄今有五十多个国家成立一人一故事的剧团，并且不断扩展中。

在华语地区，一人一故事剧场在十多年前分别进入香港和台湾，10年前，它也进入了中国社群工作者的视野。至于大马，它在不久前获得梁翠梅老师在此间主持“一人一故事剧场”工作坊，目前正处于播种的阶段，并期待这个剧团能在不久的将来萌芽成长，形成一道清新的社群文化风景线。

当人们把自己当成观众，回看自己的故事，不只有抽离效果，同时，它又得到许多人的见证，使自己的故事得以被看见。

梁翠梅老师在接触一人一故事剧场后，乐于当个生命故事的见证人，“彼此都是无条件地接受，接受每个人的状态。”

当人们把自己当成观众，回看自己的故事，不只有抽离效果，同时，它又得到许多人的见证，使自己的故事得以被看见。



故事重演 为自己发言

作为咨商与辅导博士，梁翠梅老师长期以来钻研并推动表达艺术治疗，亦是弘光科技大学的多元辅助疗法教师，著有《艺术治疗——身心合一之道》，她也是弘光一人一故事剧场带领人。

在接受访问时，她透露，“传统的心理咨商存在太多的眼泪和鼻涕，人

能够活在当下是很重要的。”在三年前的一个偶然机会下，她接触到台湾正兴起的“一人一故事剧场”以后，才发现它的好。

英文“Play back”，即是回放或倒带，在这里的意义是将故事重演，按照它的发起人乔纳森富士的说法，就是要让每个人为自己发言。

梁老师指出，人透过成为一个观众去回看自己的故事，它有一种抽离的效果，可以把自己和自己的生命暂时分开，与此同时，它又得到许多人的见证，使得自己的故事得以被看见，又或者获得观众们不断融入哀伤、心酸、快乐等情绪。

这是一份相互分享的珍贵礼物，在

这个剧场里，每个人的故事受到尊重与包容，所有参与者也能充分体验真实生命经验交会的感动。

在这个过程中，她最大的体会是聆听，她直言，一定要学会听得懂别人的故事！每个人都有故事可说，也有被聆听的需要，那是因为我们深信每个人的生命故事有无可取代的价值。

观众提供故事 演员即兴表演

梁翠梅老师随后向我们介绍了这个剧场演出的形式，她指出，这是一个小众传统的剧团，只要有五至七人就可成团，剧中的角色有主持人、乐师、演员和观众。

若是剧团合作惯的成员，这些角色也可以临时调动，或者演员临时少一两个都不成问题。

她表示，“一人一故事剧场”是一种即兴交互式的民众剧场，演员没有事前编好的剧本，剧本是由在现场观赏的观众提供故事，内容一定是观众自身的感受或故事。

分享故事 同理接纳

在主持人穿针引线下，作为演员和乐师的马上运用简单有系统的表演形式，以形体动作、音乐或戏剧等形式，演绎出观众所分享的故事。

“每个故事的分享者心中，可能存在安全感匮乏，以致无法完全分享个人的故事。所以，一开始时，我们会借由生活中普罗大众面对塞车、天气转变等心

情小故事，通过流动塑像（fluid sculpture，运用身体的雕塑不断的流动，来演绎说故事）和转型塑像（transformation，每一个演员同时演绎说故事者由一个心情转入另一个心情的想法或感受，由两个流动雕塑所组成）进行演绎，以破除个别观众的心理障碍。”

随后，当大家开始试着去分享彼此的故事，并把演出回送给说故事的人和所有观众时，彼此不单止遇上了，而且连在一起，“这种通过艺术表演方式而著重倾听、同理、接纳、转化与镜照的情况，与过去语言上的做法是完全不一样的。”



信任的滋味：勇敢说出伤痛

梁翠梅说，在演出过程中，不需要任何道具化妆，只需要椅子、布和乐器，舞台旁有一个直立架子，上面挂著不同颜色、不同布质的布条，这布条扮演举足轻重的作用。

“重的布、轻的布、红色的布、蓝色的布都代表不同的情绪象征，黑色的轻纱布可以表达幽郁且迷茫的心情，这个动作旨在让布条替我们说话，以布来梳理我们的情绪。”

即兴音乐演出是一人一故事剧场中的另一个重要元素，“其实，乐师是担任副主持人的角色，他会用很简单的乐器来梳理故事分享者的哀乐、悲欢、惊恐、害怕等跌宕起伏的

情绪。”

在音乐起落之间，不同人的生命故事在开始与结束、在流转，当一个小时过去之后，观众其实走进了不同人们生命故事里头。

从这些体验中，我们才发现每个人的故事都大同小异，但，不是每个人都勇敢说出自己的故事，往往彼此都拥抱著同样的悲伤入梦，再从同样的悲伤中苏醒。

一旦有人敢勇敢地把自己的故事说出来，大家都很容易的感同身受，开始为别人也为自己掉眼泪，在宣泄的过程中产生了疗愈的效果，“这是一种信任的滋味。”

在人与群体互动的分享过程，彼此同时发现自己活在当下的内心世界，以及与社群之间产生了联系。

“最重要的是，大家都意识到，当自己把故事说出来以后，不会被分析、不会被解释、不会被批评，甚至不会被治疗。”

所以，剧场里的故事分享者都觉得自己很安全，再不堪回首的故事亦能得到了解、支持、陪伴，其余观众也很乐于当个生命故事的见证人，“彼此都是无条件的接受，接受每个人的状态。”

源自美国的“一人一故事剧场”在即兴且短暂的演出形式中，让说故事回看自己的故事，也让观察进入别人的生命故事，遇见别人也遇见自己！



百分百聆听对方心声

作为一个心理师，梁翠梅老师以为自己最懂得的就是倾听，在接触一人一故事剧场之后，她才发现自己仍然有所缺乏。

“在聆听别人的故事后，过去的我都抱持著要把对方引领到心理健康阶段的心态。”她直言，那个时候的她，并没有做到无条件的去接受别人。

在进入一人一故事剧场时，这位博学的老师也不得不学习把“我”丢在世界的尽头，“选择不选择性的倾听。”

增强接纳异己能力

她说，故事分享者的生活价值观可能跟自己的完全不一样，哪怕对方是网络沉迷者或是外遇介入者，可她都必须百分百的倾听对方的故事，

“日积月累下来，我被溶化了。”她从中学到接纳异己的能力增强了。

她认为，当一个被社会约定俗成认定为“失败者”的人，愿意把自己的糟糕或是不堪的经历与人作分享时，“其实，对方给了一份礼物，那份礼物

就叫作‘勇气’。”所以，每个故事都可以带给她感动，最终甚至会让她给予对方肯定。

除此之外，从分享故事到表达故事，又是另一个层次的成长，“身体是一个载体，把人们的情绪通过肢体语言来进行表达。”

“这种结合了心理剧、部落聚会以及剧场的仪式与精神，提供爱、分享、平等与尊重的艺术氛围，让生命的存在得以相互见证。”

“这样的团练不只可以释放内在压力，还可以催化自我觉察、增进团队情谊、减少孤独与疏离感，对于个人成长和人际关系都大有帮助。”

对她来说，一人一故事剧场最重要的仪式就是归零，用眼神向说故事人致意，用即兴表演回赠故事分享者一份真诚的礼物，并在观众与分享者之间筑起一道交流的桥梁。

当下了，当下断。剧场结束后，没有人会带著别人的情绪离去，仅仅是让生命的故事重现深度，重拾尊严，让故事本身说话，让说、听、演与观看的人都能从中得到启示！

