

## 「心靈治療劇場」

筆者最近也跟著潮流收看城中熱話的「沒女」節目，當中講述一種心理治療---「心靈治療劇場」。它是一種通過角色扮演的治療方式，令患者演出心裡面的情境或意象，讓壓抑多年的情感如怨恨悲傷得以宣洩，從而達至治療效果的心理治療。

節目其中一位女主角，自小已被同學欺凌，長大後談戀愛又遇上情場騙子，令三十多歲的她自覺人生中悲劇不停循環上演。其實每個人在成長的過程中，都會遇上不同的挫折，當中影響較為深遠的可算是童年缺乏父母的愛，在沒有痕跡中埋下自卑的種子。那種對愛的追求，又如魔咒一般，令不幸再三地發生在她的人生路上。因此在「心靈治療劇場」中，當事人所要面對的影子人物，離不開在成長中最具影響力的父親和母親。在治療的過程中，當事人會對劇場中的「配角」，產生強烈的負面移情感覺，這激動的情感移情連當事人自己也未必察覺得到。

如其他的心理治療，「心靈治療劇場」同樣需要一位認可及經驗豐富的心理專家，在安全的環境下才可替患者進行療法。如治療恰當，患者真的可以從內到外蛻變，消除負面想法，然後變得積極樂觀。不過筆者認為，最有效的方法莫過於在童年時父母給予足夠的愛，這樣不僅可以令小孩茁壯地成長，而且還可以增強小孩的自信心。預防勝於治療，家庭給予多一點的愛，社會就會少一點悲哀。

香港精神科醫學院  
精神科專科醫生 林震  
原文刊載於太陽報 2014.8.17