

心理剧中的替身概念:具身模拟的视角^{*}

黄艳^{1,2}, 张黎², 庞晓华³, 苏得权¹

(1. 广州大学教育学院, 广州 510006; 2. 青岛大学师范学院, 青岛 266071; 3. 长治医学院精神卫生系, 长治 046000)

摘要:替身技巧是心理剧治疗的核心技巧之一,主张通过对主角的身体模仿来理解主角。具身模拟理论认为,理解是基于镜像神经机制的心理模拟。文章梳理、分析了替身技巧和具身模拟的概念和内涵,并将二者相结合,在神经生理的层面上揭示了替身技巧的治疗机制与操作原理,以期通过认知神经研究来考察和解释替身技巧的效能。

关键词:替身技巧;具身模拟;身体模仿;心理剧治疗

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2020)06-0495-08

心理剧是由 J. L. Moreno (1889 ~ 1974) 创立的一种团体心理治疗方法,通过自发性的演出给予参与者相应的心理帮助。与其他关注言语作用的心理治疗流派相比,心理剧强调行动化,更重视身体行动在治疗中的作用,因此著名的心理剧治疗师 Blatner (2000) 认为,心理剧为重视言语作用的治疗或教育领域,增加了空间、行动和想象的维度,是一种处理想法、感受和关系的有效工具。自弗洛伊德以来,言语的作用一直是大部分心理助人者关注的重点,尽管对主张言语是最重要治疗途径的人来说,身体只是辅助,但身体和情感的作用已经引起越来越多心理助人者的重视 (Sheet - Johnstone, 2010; Cromby, 2012)。

心理学家对身体辅助性的认知历史久远,自笛卡尔开始,西方主流心理学一直持有身心二元论的看法,轻视身体而关注心理。近期,在认知心理学、社会心理学以及神经科学中,出现了一种强调身体决定性的新研究范式 (Davis, 2012)。尤其在认知心理学中,作为第二代认知科学的具身认知 (embodied cognition) 挑战了传统的认知观,驳斥了符号加工心理学将认知视为信息加工的核心隐喻,主张认知不是对输入脑中的符号系统进行抽象加工的过程,而是扎根于身体、依赖于环境的感知觉-运动体验的再激活 (Pezzulo et al., 2013), 并明确指出认知是基于身体的综合产物 (叶浩生, 2019)。具身认知代表了认知神经科学领域的一个新的研究方向,吸引了不同领域研究者的关注和应用,也引发了心理治疗领域的研究热潮。

心理治疗领域中出现了许多与具身认知相关的

研究,主题涉及:心理治疗过程中生理和心理的互动关系 (Marci, Ham, Moran, & Orr, 2007; Messina et al., 2013; Kleinbub, 2017; Rocco, Gennaro, Salvatore, Stoycheva, & Bucci, 2017; Kleinbub et al., 2019)、身体对心理的影响 (Gross & John, 2003; Raes, Hermans, Williams, & Eelen, 2006; Watkins, Moberly, & Moulds, 2008; Joorman & Gotlib, 2010; Kykryi et al., 2017)、具身技巧在治疗中的作用与实施 (Marci & Orr, 2006; Vacharkulksemsuk & Fredrickson, 2012; Gjelsvik, Lovric, & Williams, 2015; Seikkula, Karvonen, Kykryi, Penttonen, & Nyman - Salonen, 2018)、以及已有治疗方法或治疗因素的具身性调整 (Fuchs & Koch, 2014; Koole & Tschacher, 2016; Hauke, Lohr, & Pietrzak, 2016; Pietrzak, Lohr, Jahn, & Hauke, 2018)。可以看出,许多心理治疗流派 (包括强调言语作用的和强调身体作用的流派) 不仅关注了身心关系,也尝试在理论和技术层面做具身性的调整。心理剧研究中也涌现了一批与具身认知相关的文章 (Becker, 2008; Yaniv, 2011; Yaniv, 2012; Fürst, 2013; Franke, 2016; Schacht, 2017), 相较于整个心理治疗领域的研究,呈现出如下特点:一是在国外心理剧研究中,与具身认知相关的文章对比其他心理治疗取向的较少,而国内处于萌发阶段;二是关注具身认知与心理剧整体关系的较多,而探讨具身认知与心理剧具体概念和治疗技巧关系的较少,且概念和技巧的种类较单一。

此文选取了心理剧的核心治疗技巧——替身技巧为研究出发点,尝试从微观和细致的角度具体阐明具身认知与替身技巧的关系,以达成在神经生理

^{*} 基金项目:2020 年度山东省社科规划研究项目“四位一体的中小校园欺凌防治体系实施与有效性研究”。

通讯作者:苏得权, E-mail: sudequan@163.com。

层面揭示替身技巧的治疗机制与操作原理的目的。替身技巧的功能和操作已经得到了临床实践中的经验性证实,如果也能得到基于神经研究的具身认知的证实,那么以替身技巧为核心的心理剧的治疗作用也能得到更多的科学支持。

1 心理剧中的替身概念

心理剧治疗团体由五个基本部分组成:主角、辅角、观众、导演和舞台。主角是当次心理剧治疗中呈现生命故事的当事人;辅角是主角生命故事中的他人,一般由团体成员扮演;观众是见证主角生命故事的团体成员;舞台是主角展现生命故事的物理空间;而导演既是心理治疗师,也是团体的带领者和剧的导演,会使用某些心理剧技巧帮助主角演出生命故事。在诸多的心理剧技巧中,替身技巧(Doubling)被创始人 Moreno 认为是最主要的元素和技巧之一(Karp, Holmes, & Tavon, 1998; Blanter, 1973)。Moreno 夫妇于 1969 年初次说明替身技巧时,将其描述为:主角从团体中挑选出一名成员,请其在舞台上模仿自己,这名成员需要通过模仿主角的非言语姿态来理解、认同主角,并如实地呈现主角本身(Hudgins & Kiesler, 1987)。从描述中可以看出,替身具有两层含义,一是在辅角的层面上,替身指扮演主角的团体成员,是替代主角之人;二是在技巧的层面上,替身指通过模仿以如实呈现主角的过程。为了便于区分,文中使用“替身”一词指代角色,使用“替身技巧”一词指代技巧本身。

Kipper 和 Ritchie(2003)对 25 个有关心理剧的实验研究进行了元分析,结果发现在所有的心理剧技巧中,替身技巧的治疗效果最为显著。替身技巧的功能可以概括为两点:首先作为辅角的替身是一面反映主角内在感受的镜子(Goldstein, 1967),能够映照出主角内心深层的经验及影像,而这些经验及影像是主角私有的想法和感受(Toeman, 1946);其次替身是主角的延伸,需要帮助主角觉察潜意识或不敢面对的想法和感受(Moreno & Moreno, 1975),讲出主角不断变化的感觉和观点(Kipper, 2002),从而促使主角行动。通过梳理以上观点,可以发现,替身功能的产生隐含着一个前提条件,即替身需要扮演主角的内在自我,成为主角内在自我的外在表现。替身技巧的功能是“双”主角在舞台上互动的结果,即主角与主角所挑选出来的另一个自我的互动,经由这种方式,内在的、隐形的自我对话变成了外显的、可操作的关系,而替身也可以通过自发性的表现弥补主角此时此刻的不足,产生治疗作用。

如果替身能够扮演主角的内在自我,那就意味着如主角一般理解主角的感受,也就是能够进入主

角的内心世界并产生共情。在替身技巧中,共情主角的方式不是通过语言共情,而是使用身体共情。替身需要在身体上完全模仿主角,采取与主角同样的身体姿态(Leveton, 2001)。具体表现为:模仿主角的动作、表情,与主角同步呼吸,放空自我的自然反应,捕捉主角的眼神、手势、音调等每种身体线索并以第一人称的方式呈现出来,同时接受主角的修正(游淑瑜, 2014)。通过身体模仿,替身找到了进入主角内在世界的途径。总之,替身技巧可以被界定为:在心理剧团体中,辅角放下自我已有的假设,使用身体模仿主角,以此觉察主角的内在经验,获得其意识和潜意识、言语和非言语、已表达和未表达的信息,并在接受主角修正的基础上,以第一人称的方式或描述主角的所思所想或与其互动,帮助主角澄清、表达想法和情绪,激发其行动的过程。

通过以上分析,可以找到一条有关替身技巧的线索:替身对主角的身体模仿引发了对主角的共情理解,而后才能获得足够的信息与主角产生有益的互动。也就是说,替身技巧的治疗功能建立在身体模仿的基础上。有研究者对身体模仿在替身技巧中的作用进行了探讨。林育民(2009)选取了对主角有助益作用的替身进行访谈,研究他们在担任替身期间的感受和想法,结果发现具有助益性的替身能不受自我已有假设的影响,主动模仿主角的身体姿态并和在模仿过程中获得的觉察反馈给主角。该研究从发生次序上说明了身体模仿是替身作用产生的基础。另外,游淑瑜和李维伦(2012)研究了辅角的参演经验,结果发现辅角能够通过身体模仿体验到所模仿的姿态或肢体动作的身体感受,并在文中明确指出,身体模仿可以引发身体感受。游淑瑜和蔡玮芸(2019)认为感受身体经验在替身中发挥了重要作用,主角的言语与非语言动作可能会引发替身觉察到某些身体感受,而替身对这些身体感受的表达又会促进主角的觉察与行动,主角与替身基于身体感受产生交互作用,因而替身对主角身体感受的体验和表达是理解主角的关键。综合上述研究可以得出,在替身技巧中,身体模仿能够引发替身体验到与主角相同或相似的身体感受,替身通过这种身体感受共情理解了主角。那么,为什么身体模仿让替身获得了一种理解主角的“读心”能力?

2 具身模拟的意义

人们如何解读他人?具身认知的研究者在以往研究的基础上,提出了一种假设:具身模拟论(embodied simulation theory)。该理论认为,读心是一种共情体验,共情是“通过模拟机制实现的”(Gallese, 2009),所以读心是一种模拟,而模拟是“由观察而

诱发的运动系统的激活”(Ambrosini, Scorolli, Borghi, & Costantini, 2012),这种激活依赖于镜像神经元(mirror neuron)在动作观察和动作执行中表现出来的匹配功能,即镜像机制(叶浩生, 2016)。概言之,读心是借助镜像神经机制对所观察事件的直接模拟(Michael, 2011),具体包括以下三方面的含义。

第一层含义,从神经生理的角度,具身模拟认为读心能力的产生依赖于镜像神经机制的作用。镜像神经元是一种运动神经元,当一个人执行简单的目标导向动作(如捡拾物品),或看到他人执行类似的动作时,镜像神经元都会放电(di Pellegrino, Fadiga, Fogassi, Gallese, & Rizzolatti, 1992; Gallese, Fadiga, Fogassi, & Rizzolatti, 1996)。这表明,镜像神经元具有匹配动作执行和动作观察的功能,即知觉和行动具有功能耦合性(Gallese, 2001; Gallese, Keysers, & Rizzolatti, 2004),这种耦合性就是镜像神经元的作用机制,是个体理解他人的基础。那么,镜像神经元如何实现个体对他人的理解?当个体观察他人的行动时,脑中的镜像神经元被激活,“这种激活类似于观察者在计划和执行相同行动时大脑运动系统所产生的激活反应,因为这两种激活彼此相似,所以观察者不需要推理就能够直接理解他人的行动意图”(Sinigaglia & Rizzolatti, 2011),换句话讲,由于镜像神经机制的作用,观察者对他人的感知觉与自身已执行的行动发生匹配,因而像理解自身一样理解了他人的行动和意图。需要阐明的是,激活镜像神经元的不是动作的视觉特征,而是动作的意图或目的(Aziz - Zadeh & Ivry, 2009; Cattaneo & Rizzolatti, 2009),也就是说当动作可理解时镜像神经元才被激活,这再次证明了镜像神经元同理解、判断等认知过程有关。同样,镜像神经元也与情绪识别、评估(Carr, Iacoboni, Dubeau, Mazziotta, & Lenzi, 2003; Seitz et al., 2008)和情感共情有关(Jabbi, Swart, & Keysers, 2007; Schulte - Ruther, Markowitsch, Fink, & Piefke, 2007),是情绪理解的神经生理基础(Ebisch, Perrucci, Ferretti, Gratta, & Gallese, 2008; Enticott, Harrison, Arnold, Nibaldi, & Fitzgerald, 2011)。

此外, Kohler (2002) 的研究发现,在执行、观察手部动作,以及听到与手部动作相关联的声音(如剥花生、撕纸等)时,镜像神经机制均被激活。这一实验说明,除了视觉之外,与动作相关的其他感觉信息(听觉、运动觉等)也能够引发镜像神经元的活动。也就是说,以镜像神经机制为基础的具身模拟可以接收和加工来自多个感觉通道的信息,即“多模态”(multimodality)(模态,是指信息的来源或者

形式)的感觉信息。这提示人们,个体所接收的信息越趋向于多模态,即形式越多样,越符合人类接收感觉信息的真实样态,也许越能丰富或加深对他人的理解。

第二层含义,从身心关系的角度,具身模拟认为读心能力是身体体验的再使用(reuse)。镜像神经元的发现和研究明确了身体在心理过程中的作用,作为读心机制的镜像神经元在动作执行和观察阶段均被激活的事实表明,身体的感知觉和运动系统至少参与并影响了认知过程,这一点也得到了大量有关具身认知的实验研究的支持。实际上,具身认知的支持者认为身体不仅影响认知,更重要的是构成了认知(Tschacher & Bergomi, 2011),“认知过程并非定位于大脑皮层本身,而是反映或表现在更广泛意义的身体上……(身体的)感觉—运动状态是认知表征的基本组分”(Fraley & Marks, 2011)。具体到具身模拟,身体的感觉—运动状态在认知理解中也扮演了关键角色。个体面对新情境时,包括视觉、听觉等各种感觉通道被唤醒,这些表征情境的感觉状态被部分保留下来,成为个体的身体体验,当个体再次接触到类似刺激时,身体的感觉—运动通道被再使用,已有的知觉和感觉—运动状态被激活,从而在心理上模拟了先前的身体体验,获得了理解,也就是说,读心能力是以原有身体经验为基础的心理模拟,是身体体验的再使用,即原有的身体知觉和身体感觉—运动状态的再激活。

总结以上两层含义,可以发现,具身模拟认为,作为认知能力之一的读心能力既与大脑的神经系统有关,也与身体的知觉和感觉—运动系统有关,这与主流认知科学,特别是符号加工认知心理学所秉持的认知“三明治模型”截然不同。那么具身认知怎样理解认知的形成?具身模拟在认知构成中又扮演了何种角色?

第三层含义,从本质构成的角度,具身认知认为,认知是基于神经模拟的神经网络的再激活。提及认知,就不能不探讨认知的基本组分——概念。符号加工认知心理学认为,概念是从其编码来源处,即感觉系统中抽象概括而出(Gjelsvik et al., 2015),而认知是依据一定规则对独立于身体与环境的抽象符号的表征和加工。对此,具身认知持有不同的观点。具身认知心理学家 Barsalou (1999, 2012) 重新解读了概念的生成,比如“猫”的概念,人在与猫的接触中,获得了感知觉、情感等各种体验,并生成相应的神经环路(neural circuit),这些神经环路在大脑中构成联系紧密的神经网络,成为“猫”这一概念产生的基础。当人再次看到“猫”或者“猫”这个词汇

时,神经不仅自动模拟了猫的形态,也自动模拟了猫的叫声、气味和动作,激活了与“猫”相关的整个神经网络,由此生成并识别了“猫”的概念。其他概念的生成亦是如此。可见,具身认知认为概念的产生并非是抽象、独立的符号加工过程,而是对身体与环境互动时生成体验的神经模拟,是人在进行感知觉或互动时,相关神经环路再次被激活的过程(Scorolli & Borghi, 2007; Scorolli et al., 2012; Borghi, Scorolli, Caligiore, Baldassarre, & Tummolini, 2013; Scorolli, Miatton, Wheaton, & Borghi, 2014)。那么,认知就是建立在对体验进行神经模拟基础上的,由身体的知觉、行动和情感体验所构成的神经网络的再激活。

值得关注的是,在多种神经环路所构成的神经网络中,神经环路环环相扣,如果激活某个神经环路,也同时激活了该网络中的一个或多个其他的神经环路(Roth, 2006)。由此推论,如果神经网络中被激活的神经环路数量越多,认知就越有可能发生,也就是说,如果人与“猫”接触的感觉—运动通道越多,对“猫”的理解就越深刻,记忆也越牢固。这也呼应了文中在第一层含义中对多模态感觉信息的讨论,即当人们所接受信息的来源或形式越多样,就越有可能深化对他人的理解。

综合以上三层含义,可以将具身模拟界定为:在新的目标指引下,通过镜像神经机制的作用,原有的身体体验被再次使用的过程,其本质是神经环路的再激活,即“应用于一种目的的大脑和认知资源因为另外一个目的而再次被使用”(Gallese & Sinigaglia, 2011)。

3 替身与具身模拟

接下来的部分,将从具身认知的角度,结合具身模拟的三层含义来诠释替身技巧的功能和操作,以期回答文中第一部分提出的问题及部分衍生问题。

第一点,为什么在替身技巧中使用身体模仿这种方式理解主角?可以将这个问题拆解为两个小问题:第一个问题,替身技巧为什么使用身体模仿而非语言模仿?众所周知,婴儿是在身体的运动和模仿中进行学习的(Sheets - Johnstone, 2011; Nelson, 2007)。人在刚出生时没有语言,通过身体与世界的互动获得了语言(Lakoff & Johnson, 1980),可见语言的形成以身体经验为基础。那么,语言形成之后是否就不再受身体的影响?Zwaan(1999)整合了多位研究者的成果后指出,人们对故事或涉及事件话语的理解,不仅受到话语或文字结构本身(如单词、短语、句子等)的影响,最重要的是,首先受到了话语或文字中所描述的情境(如人物、事件等)的影响。人们无法脱离情境而产生理解。按照具身模拟

的观点,话语或文字中的情境激活了人们在情境中的身体体验,从而产生了理解。也就是说,语言通过激活身体模拟、产生身体体验起作用。所以在模仿的过程中,尽管语言模仿可以超越身体模仿的局限,利用抽象概括性进行理解,但是语言本身并不能创造现实意义,就像地图无法生成地理(Schacht, 2017)。在这一意义上,身体模仿是语言模仿的基础,语言模仿是身体模仿的摹本。替身技巧选择身体模仿而非语言模仿的方式,意味着选择了理解主角的根本方式。

第二个问题,为什么通过模仿能够理解主角?模仿是生活中的普遍现象,人在不知不觉中相互模仿,即使在正常对话时人们也会同步(Synchrony)身体动作。心理学家Bargh等(1996)曾经进行了一项有名的实验,让两组被试完成词组造句任务后,从实验室门口走到电梯门口,并记录他们的走路时长。结果发现,使用诸如皱纹、灰色、孤独等描述“老”的词组进行造句的实验组比不使用这些词组的控制组,走路用时更长。从具身模拟的观点看,因为被试对“老”的认知自动激活了对“老”的神经模拟,产生了相应的感知觉—运动状态,所以行动更缓慢。人们能够感受被模仿者的感受,像被模仿者一样行动,说明人们理解了对方,在这个意义上,理解是一种发生在主体间的基于模仿的身体现象。在替身技巧中,辅角通过模仿主角来获取角色感受,依据具身模拟的解释(参见具身模拟的第二条含义),在模仿中,人们部分或者完全激活了原有的情感和身体感觉—运动状态(Gjelsvik et al., 2015),这些身体经验是人们熟悉和理解的,因而可以如理解自己一般理解他人。此外,许多导演在心理剧的演出过程中,鼓励替身手眼耳口并用,通过仿照语音语调、肢体动作、面部表情等多种途径进行模仿,以便达到尽快理解主角的效果。那么,使用更多的模仿途径究竟能否更理解主角?单一的模仿途径能不能起到理解主角的效果?

第二点,使用单一的模仿途径可以理解主角吗?镜像神经元给人们提供了一种基于神经生理机制的解释(参见具身模拟的第一条含义),这说明人不需要通过完全的身体模仿,只需要使用镜像神经元模拟某一个感觉通道的感知觉—运动状态,就能理解对方的想法和感觉。这个观点不仅被大量实验研究所证实,也获得了心理剧临床实践的经验性支持。辅角在担任替身时,常常只看到了主角的一个眼神儿,就明白了对方的心意。用具身模拟的观点来看,如果替身曾经做过类似眼神儿的动作,当看到主角的眼神儿时,脑中的镜像神经元会自动激活相关的

神经环路,那么理解主角就如同理解自己一样容易。可是,如果替身没有类似的经验,或者类似的经验不足,也就是缺乏与这个动作相关的神经环路,那么只通过看一个动作来理解对方的可能性就变小了。

第三点,使用更多的模仿途径能更理解主角吗?在讨论了第二点问题之后,可以肯定地得出第三个问题的答案。如果替身在模仿主角时使用了更多的模仿途径,也就意味着有更多的机会激活相关的神经环路,按照具身模拟的观点(参见具身模拟的第三条含义),在由多个神经环路所组成的认知神经网络中,某个神经环路被激活的同时其他的神经环路也被激活了,神经网络中被激活的神经环路数量越多,认知就越有可能发生,因此模仿的途径越多,替身对主角的理解便越完整、越深入。需要额外提醒的是,模仿的途径不仅限于身体模仿,也包括对主角所处场景的还原。在心理剧中,场景的设置要尽可能还原当时的特征,包括光线、空间分布、物体和人物的位置关系、主角对空间的感知觉体验等等。比起单纯地倾听主角的描述,这些还原为替身提供了更多的感知觉信息,并激活了相关的神经网络,从而有助于深化替身对主角的理解。

总之,依据具身模拟的观点,辅角在扮演主角替身的过程中,眼睛观察主角的表情和举动,耳朵倾听话语之意与语调变化,躯体模仿言谈举止,这些感知觉自动激活了脑中的镜像神经系统,唤醒了执行相同或类似动作与情绪的神经环路,包括认知资源在内的原有身体经验被再度使用,仿佛自己在执行动作和感受情绪,因而可以体验并理解与主角相同或类似的情绪感受和意识状态。另外,替身不仅使用视觉,也通过听觉和体觉等感知主角,这种多模态的感觉刺激相比单模态的感觉刺激,能唤醒大脑中更多相应的神经环路,体验到更丰富的身体经验,因而更容易理解主角的想法和感受。

4 结语

替身技巧是对主角的模仿,其操作方式和功能实现都建立在模仿之上,按照具身模拟的观点,模仿是身体体验的再使用,因此替身技巧的过程可以被理解为:扮演生成体验,模仿即是真实。换句话说讲,在替身技巧中,模仿和真实体验相伴相生,一体两面。替身看似在扮演他人,实际在感受自己,自我、他人和世界通过具身紧密地联系在一起(Totton & Priestman, 2012)。在这一意义上,以替身技巧为代表的心理剧与具身认知高度契合。此外,心理剧与具身认知在本体论上是同源的,他们都深受存在主义哲学的影响,可以说,心理剧与具身认知具有天然的契合性。

心理剧和具身认知都是关系取向的。具身认知认为,心智、身体和环境是一体的。叶浩生(2013)认为,“心智并非孤立存在于大脑之中,它通过身体及其活动而超越了大脑和皮肤所设定的界限,与环境事件紧密联系在一起”。心理剧也从不孤立地看待事物,身体、心理和情境相互交织、彼此关联的思想始终贯穿在心理剧的理论和实践中。心理剧认为,人存在于自我、他人及世界的互动关系中。心理剧的治疗行为也不是发生在孤立、抽象的认知符号加工或者单纯的言语交谈的层面,而是发生在涵容身体与心理、行动与言语、自我与他人、时间与空间、真实与幻想以及过去、现在与未来的场景之中。

心理剧和具身认知都强调身体的作用。具身认知认为,认知乃至心智是基于身体、源于身体的。心理剧治疗认为,身体的行动才是解决人心困扰的法门。心理剧团体中的导演、主角、辅角和观众在布设的空间中以具身化的方式互动,同时,导演利用包括治疗技巧在内的多种治疗性因素,帮助主角以第一人称的方式聚焦于自身体验并从中受益。心理剧是行动取向的心理治疗,极其重视身体对语言的优先性,不仅在理论层面上突出行动的根本地位,也在实践中履行行动优先的原则,因此,心理剧在帮助人们解决因具身自我和叙说自我的冲突所导致的困扰(比如网络成瘾、饮食障碍、暴力、欺凌等)时,相较其他疗法更有力量(Scorolli, 2019)。

心理剧与具身认知的契合,不仅源于二者内在的一致性,也因为这是时代发展与学科自身发展的必然要求。心理剧需要具身认知赋予更多的科学内涵,才能在循证导向的现代心理治疗领域中站得更稳,以科学的态度和方法完善治疗中客观化的部分,比如,支持或修正经验性的治疗理论,提出可供验证的治疗假设,依据神经生理机制具体改善相关的干预措施。而具身认知也需要得到心理剧的帮助,扩展自身的外延并丰富内涵,比如,提供实证研究的支持和临床经验的检验,进一步修改和完善理论体系以提高自身的解释力,拓展应用领域并挖掘应用价值。

参考文献

- 林育民.(2009).心理剧中主角的替身之内隐讯息探究(未出版的硕士论文).中国文化大学心理辅导研究所,台北.
- 叶浩生.(2013).心智具身性:来自不同学科的证据.社会科学,5,117-128.
- 叶浩生.(2016).镜像神经元的意义.心理科学,38(4),444-456.
- 叶浩生.(2019).身体的教育价值:现象学的视角.教育研

- 究,40(10),41-51.
- 游淑瑜.(2014).心理剧“替身经验现象”结构内涵初探.《国教新知》,3,72-81.
- 游淑瑜,蔡玮芸.(2019).心理剧中“替身经验”现象的探究.《中华辅导与咨商学报》,54,159-190.
- 游淑瑜,李维伦.(2012).心理剧中的自发性——以辅角经验为对象的定性研究.《中华辅导与咨商学报》,34,83-112.
- Ambrosini, E., Scorolli, C., Borghi, A. M., & Costantini, M. (2012). Which body for embodied cognition? affordance and language within actual and perceived reaching space. *Consciousness & Cognition*, 21(3), 1551-1557.
- Aziz-Zadeh, L., & Ivry, R. B. (2009). The human mirror neuron system and embodied representations. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 629, 355-376.
- Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 230-244.
- Barsalou, L. W. (1999). Perceptual symbol systems. *Behavioral and Brain Sciences*, 22, 577-609.
- Barsalou, L. W. (2012). The human conceptual system. In M. J. Spivey, K. McRae, & M. F. Joannisse (Eds.), *The Cambridge handbook of psycholinguistics* (pp. 239-258). Cambridge: Cambridge University Press.
- Becker, J. (2008). Psychodrama and neurobiology - an encounter. *Z Psychodrama Soziom*, 7(1), 22-37.
- Blanter, A. (1973). *Acting in*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- Blatner, A. (2000). *Foundations of psychodrama: History, theory, and practice*. NY: Springer Publishing Company.
- Borghi, A. M., Scorolli, C., Caligiore, D., Baldassarre, G., & Tummolini, L. (2013). The embodied mind extended: Using words as social tools. *Frontiers in Psychology*, 4, 214.
- Carr, L., Iacoboni, M., Dubeau, M. C., Mazziotta, J. C., & Lenzi, G. L. (2003). Neural mechanisms of empathy in humans: A relay from neural systems for imitation to limbic areas. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 100, 5497-5502.
- Cattaneo, L., & Rizzolatti, G. (2009). The mirror neuron system. *Archives of Neurology*, 66(5), 557-560.
- Cromby, J. (2012). Feeling the way: Qualitative clinical research and the affective turn. *Qualitative Research in Psychology*, 9, 88-98.
- Davis, W. (2012). In support of body psychotherapy. *International Body Psychotherapy Journal*, 11, 59-73.
- di Pellegrino, G., Fadiga, L., Fogassi, L., Gallese, V., & Rizzolatti, G. (1992). Understanding motor events: A neurophysiological study. *Experimental Brain Research*, 91(1), 176-180.
- Ebisch, S. J. H., Perrucci, M. G., Ferretti, A., Gratta, C. D., & Gallese, V. (2008). The sense of touch: Embodied simulation in a visuotactile mirroring mechanism for observed animate or inanimate touch. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 20(9), 1611-1623.
- Enticott, P. G., Harrison, B. A., Arnold, S. L., Nibaldi, K., & Fitzgerald, P. B. (2011). Emotional valence modulates putative mirror neuron activity. *Neuroscience Letters*, 508(1), 56-59.
- Fraley, R. C., & Marks, M. J. (2011). Pushing mom away: Embodied cognition and avoidant attachment. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 243-246.
- Franke, S. (2016). The function of 'tele' seen from a neurobiological point of view. *Z Psychodrama Soziom*, 15, 327-338.
- Fuchs, T., & Koch, S. (2014). Embodied affectivity: On moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, 5, 508.
- Fürst, J. (2013). The stuff the dreams are made of: The dream in psychodrama and in neurosciences. *Z Psychodrama Soziom*, 12, 47-58.
- Gallese, V. (2001). The "shared manifold" hypothesis: From mirror neurons to empathy. *Journal of Consciousness Studies*, 8(5-7), 33-50.
- Gallese, V. (2009). Mirror neurons and the neural exploitation hypothesis: From embodied simulation to social cognition. In J. A. Pineda (Ed.), *Mirror neuron systems* (pp. 163-190). New York: Humana Press.
- Gallese, V., Fadiga, L., Fogassi, L., & Rizzolatti, G. (1996). Action recognition in the premotor cortex. *Brain*, 119, 593-609.
- Gallese, V., Keysers, C., & Rizzolatti, G. (2004). A unifying view of the basis of social cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 8, 396-403.
- Gallese, V., & Sinigaglia, C. (2011). What is so special about embodied simulation? *Trends in Cognitive Sciences*, 15(11), 512-519.
- Gjelsvik, B., Lovric, D., & Williams, M. (2015). Embodied cognition and emotional disorders: Embodiment and abstraction in understanding depression. *Psychopathology Review*, 1-50.
- Goldstein, S. G. (1967). The effect of "doubling" on involvement in group psychotherapy as measured by number and duration of patient utterances. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 4, 57-60.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Hauke, G., Lohr, C., & Pietrzak, T. (2016). Moving the mind: Embodied cognition in cognitive behavioural therapy (CBT). *European Psychotherapy*, 13, 154-178.
- Hudgins, M. K., & Kiesler, D. J. (1987). Individual experiential psychotherapy: An analogue validation of the intervention model of psychodramatic doubling. *Psychotherapy*, 24, 245-

- 255.
- Jabbi, M., Swart, M., & Keysers, C. (2007). Empathy for positive and negative emotions in the gustatory cortex. *Neuroimage*, 34, 1744 – 1753.
- Joormann, J., & Gotlib, I. H. (2010). Emotion regulation in depression: relation to cognitive inhibition. *Cognition & Emotion*, 24(2), 281 – 298.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (1998). *The handbook of psychodrama*. London, England: Routledge.
- Kipper, D. A. (2002). The cognitive double: Integrating cognitive and action techniques. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 55(2), 93 – 106.
- Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta – analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7(1), 13 – 25.
- Kleinbub, J. R. (2017). State of the art of interpersonal physiology in psychotherapy: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8, 2053.
- Kleinbub, J. R., Palmieri, A., Orsucci, F. F., Andreassi, S., Musmeci, N., Benelli, E., ... & de Felice, G. (2019). Measuring empathy: A statistical physics grounded approach. *Physica A: Statistical Mechanics and Its Applications*, 526, 120 – 979.
- Kohler, E. (2002). Hearing sounds, understanding actions: Action representation in mirror neurons. *Science (Washington D C)*, 297(5582), 846 – 848.
- Koole, S. L., & Tschacher, W. (2016). Synchrony in psychotherapy: A review and an integrative framework for the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology*, 7, 862.
- Kykyri, V. L., Karvonen, A., Wahlstrom, J., Kaartinen, J., Penttonen, M., & Seikkula, J. (2017). Soft prosody and embodied attunement in therapeutic interaction: A multimethod case study of a moment of change. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(3), 211 – 234.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (1980). *The metaphors we live by*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Leveton, E. (2001). *A clinician's guide to psychodrama*. New York, NY: Springer.
- Marci, C. D., Ham, J., Moran, E., & Orr, S. P. (2007). Physiologic correlates of perceived therapist empathy and social – emotional process during psychotherapy. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 195, 103 – 111.
- Marci, C. D., & Orr, S. P. (2006). The effect of emotional distance on psychophysiological concordance and perceived empathy between patient and interviewer. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 31(2), 115 – 128.
- Messina, I., Palmieri, A., Sambin, M., Kleinbub, J. R., Voci, A., & Calvo, V. (2013). Somatic underpinnings of perceived empathy: The importance of psychotherapy training. *Psychotherapy Research*, 23(2), 169 – 177.
- Michael, J. (2011). Four models of the functional contribution of mirror systems. *Philosophical Explorations*, 14(2), 186.
- Moreno, J. L., & Moreno, Z. T. (1975). *Psychodrama (III): Action therapy & principles of practice*. New York, NY: Beacon.
- Nelson, K. (2007). *Young minds in social worlds: Experience, meaning, and memory*. Cambridge: Harvard University Press.
- Pezzulo, G., Barsalou, L., Cangelosi, A., Fischer, M., McRae, K., & Spivey, M. (2013). Computational grounded cognition: A new alliance between grounded cognition and computational modeling. *Frontiers in Psychology*, 3, 612.
- Pietrzak, T., Lohr, C., Jahn, B., & Hauke, G. (2018). Embodied cognition and the direct induction of affect as a complement to cognitive. *Behavioral Sciences*, 8(3), 29.
- Raes, F., Hermans, D., Williams, J., & Eelen, P. (2006). Reduced autobiographical memory specificity and affect regulation. *Cognition & Emotion*, 20(3 – 4), 402 – 429.
- Rocco, D., Gennaro, A., Salvatore, S., Stoycheva, V., & Bucci, W. (2017). Clinical mutual attunement and the development of therapeutic process: A preliminary study. *Journal of Constructivist Psychology*, 30(4), 371 – 387.
- Roth, G. (2006). Synchrony in neural networks. In C. Köneker (Ed.), *Who explains to people? neuroscientists, psychologists and philosophers in dialogue*. Frankfurt/Main: Fischer TB.
- Schacht, M. (2017). Psychodrama and embodiment: The unity of body, mind and scene. *Z Psychodrama Soziom*, 16, 335 – 347.
- Schulte – Ruther, M., Markowitsch, H. J., Fink, G. R., & Piefke, M. (2007). Mirror neuron and theory of mind mechanisms involved in face – to – face interactions: A functional magnetic resonance imaging approach to empathy. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 19, 1354 – 1372.
- Scorolli, C. (2019). Re – enacting the bodily self on stage: Embodied cognition meets psychoanalysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 492.
- Scorolli, C., & Borghi, A. M. (2007). Sentence comprehension and action: Effector specific modulation of the motor system. *Brain Research*, 1130, 119 – 124.
- Scorolli, C., Jacquet, P. O., Binkofski, F., Nicoletti, R., Tesari, A., & Borghi, A. M. (2012). Abstract and concrete phrases processing differentially modulates cortico – spinal excitability. *Brain Research*, 1488, 60 – 71.
- Scorolli, C., Miatton, M., Wheaton, L., & Borghi, A. M. (2014). I give you a cup, I get a cup: A kinematic study on social intention. *Neuropsychologia*, 57, 196 – 204.
- Seikkula, J., Karvonen, A., Kykyri, V. L., Penttonen, M., & Nyman – Salonen, P. (2018). The relational mind in couple therapy: A bateson – inspired view of human life as an embodied stream. *Family Process*, 57(4), 855 – 866.
- Seitz, R. J., Schafer, R., Scherfeld, D., Friederichs, S., Popp, K., Wittsack, H. J., et al. (2008). Valuating other people's emotional face expression: A combined functional magnetic resonance imaging and electroencephalography study. *Neuroscience*, 152(3), 713 – 722.

- Sheet – Johnstone, M. (2010). *The corporeal turn: An interdisciplinary reader*. Exeter, UK: Imprint Academic.
- Sheets – Johnstone, M. (2011). *The primacy of movement* (2th ed.). Philadelphia: John Benjamins.
- Sinigaglia, C., & Rizzolatti, G. (2011). Through the looking glass: Self and others. *Consciousness and Cognition*, 20(1), 64 – 74.
- Toeman, Z. (1946). Clinical psychodrama: Auxiliary ego double and mirror techniques. *Sociometry*, 9 (2), 178 – 183.
- Totton, N., & Priestman, A. (2012). Embodiment & relationship: Two halves of one whole. In C. Young (Ed.), *About relational body psychotherapy* (pp. 25 – 53). Galashiels, Scotland: Body Psychotherapy Publications.
- Tschacher, W., & Bergomi, C. (2011). Introductions. In W. Tschacher & C. Bergomi (Eds.), *The implications of embodiment cognition and communication* (pp. 31 – 58). Exeter, UK: Imprint – Academic.
- Vacharkulksemsuk, T., & Fredrickson, B. L. (2012). Strangers in sync: Achieving embodied rapport through shared movements. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(1), 399 – 402.
- Watkins, E., Moberly, N., & Moulds, M. (2008). Processing mode causally influences emotional reactivity: Distinct effects of abstract versus concrete construal on emotional response. *Emotion*, 8, 364 – 378.
- Yaniv, D. (2011). Revisiting Morenian psychodramatic encounter in light of contemporary neuroscience: Relationship between empathy and creativity. *The Arts in Psychotherapy*, 38, 52 – 58.
- Yaniv, D. (2012). Dynamics of creativity and empathy in role reversal: Contributions from neuroscience. *Review of General Psychology*, 16(1), 70 – 77.
- Zwaan, R. A. (1999). Situation models: The mental leap into imagined worlds. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (1), 15 – 18.

Doubling in Psychodrama: A Perspect from Embodied Simulation

Huang Yan^{1,2}, Zhang Li², Pang Xiaohua³, Su Dequan¹

(1. School of Education, Guangzhou University, Guangzhou 510006;

2. Normal College, Qingdao University, Qingdao 266071;

3. Mental Health Department, Changzhi Medical College, Changzhi 046000)

Abstract: Doubling is one of the core skills of psychodrama therapy, which advocates to understand the protagonist by imitating the protagonist's body. According to the theory of embodied simulation, understanding is a psychological simulation based on the mirror neural mechanism. This paper analyzed the concepts and contents of doubling and embodied simulation, and combined them to reveal the treatment mechanism and operation principle of doubling on the neurophysiological level, so as to investigate and explain the effectiveness of doubling through cognitive neuroscience research.

Key words: doubling; embodied simulation; body imitation; psychodrama