

2 【记忆南京 2011】活动过程(翻译)

笠井绫 MA, MFTI 表达性艺术疗法

加利福尼亚综合学研究所 东西方心理学博士课程

2011年10月5日到8日,在阿曼德·沃卡斯先生的协助下,在南京师范大学举办了运用历史创伤治疗(HWH)手法的对话性工作坊活动。在本文中,我想将这次活动的整个过程记录下来。笔者是以艾迪领衔的翻译工作组中的一员,偶尔也加入到实践中来。每一个练习给参加者留下的印象和带来的影响,我将在接下来的时间里通过参加者的感想和之前对参加者的访谈来进行分析。我想在本文中结合我自身的感想来进行汇报。

Healing the Wounds of History (HWH)

历史创伤治疗

历史创伤治疗,是研究戏剧疗法的阿曼德·沃卡斯先生的研究成果。是以让加害者和被害者的子孙共同走出大屠杀这段历史留下来阴影为目的的。历史创伤治疗是大量运用戏剧以及表达性艺术疗法的一种和解方式。在各种有纠纷关系的群体之间的对话中可以得到应用。HWH是以“群体创伤”,“创伤的世代相传”,“文化或国家的身份认同”等,这些给自尊心带来的影响的概念为基础的。(沃卡斯,2010)这个方式,包含了和解的留个步骤(1.打破沉默2.互相确认对方的人性3.意识到加害的可能性4.悲伤的共有5.共同的作业,仪式,创作,表演6.朝着服务,创作去改变)这些步骤也不是一直按顺序进行的。首先,在少数人数的小组之间进行对话工作。为了让对话的效果在集体中得到推广、共有,举办仪式或者表演。在这次的尝试中,作为集体共有的一种方法,在日中演剧团的协助下,沃卡斯先生频繁地运用了“一人一故事剧场”这种公演方式。“一人一故事剧场”是把谈话者讲述的故事,以及观众的声音,通过即兴的互动演剧表演出来,也作为戏剧疗法的一种手段。它是共感和理解的媒介。

参加者

这四天活动主要的参加者有,南京方面:历史学、心理学、日语专业的中国本科生、研究生、毕业生10名、教师1名。其中广州方面:6名。香港方面:2名。中国人中的社会人士分别来自教育、对人援助、金融、艺术等行业。日本方面中

有中国人留学生 2 名，在日韩国人 1 名，日本人中有大学生、研究生、社会人士、老师、研究者共计 18 人。日本方面与会人员的专业分别来自心理学、对人援助学、经济学、教育学、文化人类学、艺术等等。另外，还有来自南京师范大学的老师及工作人员，也根据他们繁忙的日程，抽空参加了部分活动。主要以 20 多岁的学生为主，总计 40 人左右。在参加这次活动的大学的协助下，基本上是以 HWH 中两个有纠纷的集团的人数以达到均衡为标准来招募参加人员的。其中 20 几名不是长期住在南京的参加者，都住在南师大宾馆，此次工作坊也是在宾馆的会场中举办的。

10 月 5 日 活动第一天

第一天早晨，没有去过南京大屠杀纪念馆的日本参加者去参观了南京大屠杀纪念馆。因为 09 年的活动中，参观纪念馆浪费了很多时间，所以这次活动中，参观纪念馆并不是作为活动内容的一项，而且参加者自行参观。这一点我们事前就通知了各位参加者。因此，日本来的参加者几乎全员都去参观了纪念馆。

上午：导入

寒暄 / 欢迎及报告之后，张连红先生做了关于南京历史的讲演。并且在讲演的过程中也穿插介绍了“一人一故事剧场”。表演者们表示张先生的讲话（参照副本）及听了张先生讲话后参加人员的感受通过即兴演出呈现了出来。这一过程中，特别是中方的参加者谈到了上一次活动的感受，以及现在的思考。把想与其他参加者积极交谈的心情，新的疑问，想要控诉些什么的心情等表达了出来。我感觉“对话”似乎已经开始了。

下午：HWH 工作坊

热身练习

大家围成一个圆，

姓名和活动：通过名字和动态表达，将自己现在的心情和感觉以自己喜欢的任何动态形式表达出来。一个人完成后，其他所有人模仿他的动作。目的是为了让大家缓和自己的身体和声音，并且自我介绍。

想象接力：把想象中的物体，交给下一个人。例如火柴和从鱼缸中拿出来的金鱼。让大家自然地习惯表演和游戏。火柴灭了，离开水的金鱼必须快点传递等等，为了表达出这些，大家都配合。时不时也有人用火柴点烟，或者不小心让

金鱼掉到了地上，这些都引来了大家的笑声。

声音之球：如果有一个人扔出了有声音之球，被扔的那个人必须首先一边重复刚才的声音，一边接住那个球。接住球之后要发出新的声音并且扔给其他人。声音之球从一个增加到2个,3个。发出声音,眼神对接等等,都促进着积极的交流。

站成一列，

从这边到那边：单独表演：通过即兴的表演、行为、声音，每个人按自己喜欢的方式从房间的一边走到另一边。（自发性的自由的表达，渐渐习惯被他人围观）组队演出：两个人一组，在互相没有沟通的前提下，即兴地表演一个场景，并从房间的角落到走到另一个角落。（和他人合作的游戏，即兴性）

围成两个圆，

30 秒短剧：

两人一组的角色扮演。在30秒内演出被赋予的角色。

边检人员 / 想入境的有些可疑的旅客

校长 / 犯了错误被点到的学生

在减肥的人 / 很有诱惑的甜点

呈现出一张白纸的电脑屏幕 / 面对作业不知如何是好的学生

喷火的龙 / 骑士

两个在公园相遇的害羞的4岁小孩

通过对这些的表演，把纠纷、权力关系、生硬等等和对话的主题有关的东西，通过自己的想象力和幽默表达出来。因为是所有人一起演的，所以大家也不会太害羞。就如同回到了童年沉浸在游戏之中。语言不通的人配成一组的情况也很多，大家通过表情、动作、声音，很好地进行了沟通。

Line repetition（台词环节）：两人一组，只能用确定好的一句台词，改变说话方式，持续表演30秒，观察在此之中的情感和感观上的变化。

好想要啊 vs 不行

请原谅我 vs 绝不原谅你

对不起 vs 你好过分 等等

这些与被害者和加害者的关系主题很近。没有故事和来龙去脉，仅仅是通过这些语言，也会有很多情感呈现出来。通过观察进行这个练习的小组的样子，可以知道前期的导入是否充分，大家现在的情感达到什么程度，是否做好了接受的

准备。这些分组练习，搭档是在不断更换的。在更换搭档之前，先确认上一位搭档的姓名，并且互相握手。这项工作结束后，我们做出了“请在屋里转一下，和刚才没有跟你配对的人互相确认姓名并握手”这一指示。

Socio circle（社会的圆）：围成一个圆，一个人说出与自己的实际情况相符的一个主题。觉得与这个主题相符的其他人，向前迈出一步，围成一个小圆，互相看对方的眼睛，以示确认。确认相互之间拥有共同的体验。虽然自己也有相同的体验但是不想让别人知道的人，可以选择不动。

父母曾是军人的人

祖父母曾是军人的人

从父母或者祖父母那里听到过战争经历的人

与曾是敌对国的人交往，并且结婚的人

与曾是敌对国的人成为好朋友的人

受到过歧视的人

在这项工作之后，我们分成若干小组，互相交流这些联系后的感受。HWH通常是在 25 人左右的小组中进行，这次因为是 40 人左右的尝试，所以分组讨论的形式被很多地运用了进来。在日文和中文都懂的 7, 8 名参加者的帮助下，小组讨论得以实现。

记忆中的物品

这个环节更加接近主题。在这次活动之前，我们通知了各位参加者带来一个把自己和这次活动联系在一起的物品。在思考带什么来的时候，其实也是自己和这一主题联系在一起的一个导入。我们以小组的形式进行了分享带来的东西和与带来的东西有关的背后的故事。在此之后，每个人用一句简短的话，在大家面前介绍自己的物品，并将自己带来的物品供在用彩色丝巾装点的祭坛上。这些物品将一直放在那里展示到最后一天。大家带来介绍的物品有战争年代祖父母的照片、纪念战争的邮票，让自己了解到战争的历史教科书、漫画、书、相册、报纸，还有关于曾是士兵的高中前辈的文章、教科书和事件有关的老师的照片等等。通过这一环节，我们知道了我们每个人都有着不同的故事和情感。并且也意识到了我们这一代人在继承着这些历史遗留下来的东西。

10月6日 活动第二天

刚开始的一小时，我们对昨天的活动进行了回顾。昨晚做的梦、今天早晨的感觉和情感都得到了共享。把这些让一人一故事剧场的成员们通过即兴表演演绎出来，尝试了集体的共感。在此我想介绍下几个分享的事情。

日本女士：我梦到了战争时候在菲律宾当卡车司机的祖父。我梦在我自己生活的地方，坐在祖父开的开车上。祖父不太认路，驾驶技术也不好。我恨不得从副驾驶站起来握住方向盘自己开。

其实这是笔者自己的梦。做完这个梦之后，我无法从中走出来，也不知道这个梦是什么意思。但是看完一人一故事的表演，我很直观地感受到了这个梦的意思。我继承了战争历史中的祖父的卡车，自己驾驶着的卡车，似乎朝着和祖父他们曾经想创造的不同的未来开去。

中国女士：我感到很平静，很冷静。我的体内被塞满了很多东西，好像是成熟的圆圆的石榴。这位女士这回已经是第三次参加这个工作坊了。看完一人一故事剧场的表演，她说“虽说爆炸了，但是我完全没有这种感觉，似乎变得更加平静了。”

沃卡斯先生这样解释到，这样的练习，【不只是为了看清历史，也是为了让我们能够清楚地看到我们会如何去吸收这些，自己的体内将如何维持这些感觉，情感，印象。】一人一故事，是通过印象来促进共情，能够帮助分享参加者能够更加鲜明地了解自己的感觉、情感和意思，也能把这些传递给他人。

这之后，夏淑琴老奶奶来到了会场，讲述了她关于战争的证言。（证言内容参照副本）。听了她的讲话，好几名参加者坐到了夏奶奶面前的椅子上，向她讲述了自己的心情。日本方面的参加者表达了谢罪的心情，表达了绝不会忘记夏奶奶说过的话，以及要把这些告诉自己身边人的决心。中国方面的参加者向夏奶奶表达了由衷的敬意等等。大家把自己所想的都告诉了夏奶奶。夏奶奶一边赞同大家，一边接受着来自大家的暖意。夏奶奶在交谈过程中说道“你们不坏，坏的是军国主义的政府。”也表达了希望我们年轻一代更近交流的愿望。这些不仅仅让在场的中国人和日本人深深感动和感谢，也提高了我们增进交流的热情。

下午：HWH 工作坊

身份认同环节

我叫***。我是***人。

沃卡斯先生作了说明：“自己国家的历史，对于给自己认识自己带来了怎样的影响。我们这就来看看”站在大家面前，说出自己的名字和国籍，聚焦在自己的内心，自己有怎样的感觉、情感和印象。重复说几遍都行，或者用别的语言说也可以。这次，是一位来自广州的女士和一位日本女士，还有一位香港出生的男士主动挑战了这一环节。他们每一位都感受到了说出自己国籍时候的矛盾感，而且在说出自己国籍的时候，涌现出了很多背后的故事以及复杂的感情。在此之后，我们分成小组，做了同样的练习，并进行了分享。

椅子环节

象征着日本的椅子和象征着中国的椅子相对而置。谁都可以坐上去代表集体的声音，进行辩护这样一个环节。沃卡斯作为协助者说道：“也许这样做会觉得有些可怕，至今为止的活动中，我们构筑起来纽带、羁绊，如果不把聚积在心里的各种各样的情感表达出来就无法达到真正的和解。”在这个环节中，我们不问国籍，谁都可以坐到任何一个国家的椅子上来。在此之中，日本人坐到中国的椅子上代表中国的声音；中国人坐到日本的椅子上代表日本的声音，着实给我留下了深刻的印象。刚开始是一个人一个人坐到椅子上，中日两国对立的声被表达了出来，历史教科书问题也被提了出来。后半段中日本人不断地谢罪，对于这些，中国方面也不断地接受着来自日本的谢罪。日本人方面产生了“究竟要背负着这些谢罪和罪恶感到什么时候？”的这种疑问，以及对于这个疑问的愤怒和无力感。而从中国一方也传来了希望把日本人视为“鬼子”的这种印象能早日从历史上抹去的愿望的声音，以及想要接受个人的道歉，并且原谅日本人的声音。还有从日本一方传来了希望更多地倾听来自中国的愤怒，和希望政府之间能够共同编写教科书的愿望的声音。

这个练习之后，我们扑扑身上的灰尘，放下扮演的代表“国家”的角色，围成一个圆，每人用一个词来分享刚才的感受，作为这一环节的结尾。2009年的尝试中，没有达到适合的时机让我们进行这种率直的意见交换，沃卡斯说“2009年时，我们好不容易构筑起来的纽带如果因这一环节断了，大家的关系又断绝了，是很可怕的事情。”于是这次，即使是冒着这种风险，我们似乎已为率直地进行对话打下了基础。

10月7日 活动第三天

上午：从参加者的点名开始进行。因为前一天的环节给大家留下了很深的印象，我们首先倾听了大家在前一天的活动中还没有完全表达出来的心声。一位中国男生说，“政府还没有公开的道歉，至今我们还觉得被日本人看不起。”对于他的这番话，也有人和我们分享到“日本人长年都在想去解决这一问题，但是由于有右翼反对势力的存在。到底要怎样的道歉这件事才能结束呢，我的心里又复杂又悲伤。”之后，另外一位日本男士讲述了他在美国的体验。沃卡斯总结说通过一人一故事剧场提供了一个将个人体验和大家分享的场所。然后，三个人分别通过一人一故事剧场分享了他们的故事。（参照宗像佳代的报告书）

下午：由于上午大家一直坐着分享的故事以及看一人一故事剧场的表演，可能有些坐不住了，所以下午的活动以肢体运动开始。首先作为导入，我们还是进行了【姓名和活动】这一练习。之后两人一组，所有人进行了以下的练习。

相互的雕刻：两人一组，其中A摆了一个姿势，然后B要加入到A的姿势中摆出相对应的姿势。然后A再根据B的姿势摆出相应的姿势，这样重复进行。

礼物：A把一个想象出大小和重量的物品送给B。B即兴地说出那个物品是什么，然后感谢A。“哇，好漂亮的**啊，谢谢啦。那我也送你一样东西！接住哦！”B对A这样说，然后将一个重量和大小不同的想象出的物品送给A。A接下这个只是大概知道重量和大小的物品，对B说“哇。好赞的**啊！那么我也·····”这样重复进行。

表演一个场景：

登山：两个人一组，将正在攀登一个很难爬的山的场景持续表演1分钟。

遇难：飞机坠落在亚马逊河畔，在热带雨林中两人幸存下来，互相都很惊魂未定的场面演一分钟。

神话故事：两个人一组，即兴地创作神话故事。A先说“从前有个地方。。。”自由讲一段时间后，听到“交换”的口令后，B接着A停下来的地方说“然后、、”以这种形式重复进行。

表演神话故事：这次是讲故事的人边讲便加入肢体动作进去，和刚才一样创作神话故事。

寓言：故事是日本人和中国人开始治疗之旅。然后在这个故事中，幸存者，发怒的中国人群众体，有智慧的贤者，扬子江等先后出场。也是以两个人交换着创作的

形式进行的。

我认为这些也是把在这次工作坊中我们体会到的“纠纷”和“历史”这些深刻的主题，在身心都放松的环境中，通过做游戏的心情以及想象力来再度表达的一种练习。

自我认识环节

信息之图（自我认识的解体和构筑）

我们的自我认识以及相互的认知，是通过家庭、学校、朋友、社区、媒体、网络、政府、书籍等平常接受到的各种各样的信息来行成的。我们是从哪里接受到了怎样的信息，这些信息又给我们带来了怎样的影响，我们通过实际的地图来描绘来解释，并且认识这些。在这认识的过程中，从负面信息的束缚中解脱出来，和各种各样的信息去对话、去选择、取舍这些信息，也是可以的。然后我们通过将个人描绘的这张图在大组中再现，将那个人的图中出现的角色演出来的方式，促进相互的理解和共鸣。这次是一位中国朋友将她的信息图展现给了大家。日本出生的母亲战争年代在日本被叫做“チャンコロ”（对中国人的蔑称）受到日本人的歧视，不得已回到了中国，可是在中国也同样遭到了歧视。作为女儿的这位女士明明是中国人，却被叫做“日本鬼子”遭到中国人的歧视。即使这样，也想成为中日友好的桥梁，长年从事在教育岗位上。她描绘的是这样一个故事的信息之图。她和这个信息之图里面的几个角色进行了对话。参加者们扮演了这个信息之图里面的角色，亲身体验，我想他们应该有了共鸣。在这个环节之后，大家谈了自己的感受作为第三天工作坊的结尾。

第三天的晚上，这次工作坊的参加者，中国的一人一故事剧场和日本的一人一故事剧场的成员们举行了一场共同演出。（参照宗像佳代的报告书）

10月8日 第四天活动

上午：追悼仪式

和2009年一样，在扬子江畔的燕子矶纪念碑前，我们共同举行了追悼仪式。和上次一样，日本人和中国人2人一组进行追悼的形式，得到了参加者们的赞同。首先是中国人和日本人两人一组共同向纪念碑献花，献上追悼的祈祷，互相给对方作证。之后，中国人一组，日本人一组，不是中国人也不是日本人的一组，再次追悼。大家都全心全意地，带着追悼和谢罪的心情，严肃地为战争的牺牲者祈

福。在那之后，大家再燕子矶公园内进行了短暂的散步来缓和心情。虽然离上车时间很近了，可是大家都很开心地在扬子江边的高台上互相合影留念的场景，给我留下了深刻的印象。

下午：

谢罪环节：Please stay/I have to go（请留下 / 我必须走了）通过重复两句台词来进行导入之后，“你很过分！ / 对不起”通过这两句台词的重复，来即兴地演出任意场景。这里面出现了各种各样的场景，大家在幽默诙谐之中进行着表演。并且和自己的伙伴分享这一过程中的感受。然后沃卡斯先生向大家解说了谢罪的七个步骤（破坏、承认、责任、谢罪、原谅、修复、起誓）并将这七个步骤两人一组通过雕像的形式一一演绎出来。

椅子环节：沃卡斯先生最后有一次设置了代表中国和日本的椅子的环节。坐在椅子上，表达出两国的公开的对立的声音，然后绕到椅子后面，表达出受伤的孩子声音。中国方面的声音是，我们的伤痛没有被理解，我们没有得到谢罪。日本方面的声音是，不想被别人利用，不想被别人看到我弱小的一面，还怕，不知所措。这些代表着集体的困惑和受伤的心情，又被聚焦。在理解这些声音确实存在的基础上，中国和日本相互之间今后应该怎样去做，得到了表达和确认。最后，参加者相互握手、拥抱。（这一环节的意图和详细情况记录在沃卡斯的报告中）

希望之树：最后，大家围成一个大圆坐下，安迪作为协助者，把纸发给了大家。在上面大家写下了希望和祈祷，并且一念出后，像信笺一样挂在了事先在舞台上准备好的书上。

本文作为一个线索，将其中出现的台词和感情，以及通过怎样的流程，进行了怎样的练习，简短粗略的进行了汇报。过几个月，我想去采访这次的参加者，了解这次工作坊对每个人来说意味着什么。我想向张先生、村本女士、沃卡斯先生，以及这次活动所有相关人员，献上我最诚挚的感谢。由于篇幅的限制，很抱歉我不能把大家的名字一一写进去。能够参加这次的聚会，我真的很高兴，也很光荣。

Volkas, A. (2010). Healing the wounds of history: Japanese and Chinese cultures facing the legacy of the Nanjing Massacre. In K. Muramoto (Ed.), *Generational transmis-*

sion of war trauma and efforts for reconciliation: International seminar – Remembering Nanjing 2009 (pp. 131-156). Kyoto, Japan: Ritsumeikan University Human Service Research Center. Retrieved from http://www.ritsumeihuman.com/hsrc/resource/19/open_research19.html