

需要一個OK的人生

需要一個OK的人生

重置一個OK的人生



承恩的話

我是在父母給予足夠的愛的情況下長大的。

但在成長過程中，囿於年紀與生命經歷，很多事情我都不懂，遇到事情時，往往不知道如何表達或處理。長大以後，回首過去的時候，才發現，那些沒有處理的事情都潛移默化的，影響現在的我所做的選擇。

這並不代表我討厭我的父母，因為我知道他們很愛我，只是在我成長的同時，他們也都在試著成為稱職的父母，就像我也還在理解要怎麼樣才能好好回應父母的愛。

這次的創作對我來說非常特別。在搜集資料或與創傷治療顧問對話時，那些過去沒有被處理的記憶都一一浮現，甚至打擾我的生活，才發現原來我有情結、有創傷。但這次，我不想再像小時候一樣逃避或裝作不知道，我想要好好照顧過去那個小孩子的我，想要好好面對過去那些負面經驗，並從中學習如何應對。

時間不能倒帶，但是我想要比以前更堅強，不是假裝堅強，而是讓自己擁有照顧自己的能力，傾聽自己的聲音，幫助自己繼續面對接下來的人生。

關於《重置一個OK的人生》

本次創作是從《心靈的傷，身體會記住》書裡，所提及架構治療中的一部分 - 重新建構內在地圖，做為作品的核心。亦即以擬似劇場重新建構內在地圖，透過個案創傷事件裡的人事時地物，重建創傷記憶場景，並透過他者角色扮演的方式創建「替代記憶」，提供當事者在過往真實經歷中未曾獲得的正面情感互動，以改善其情緒缺陷。也因此，「重置」成為作品發展的關鍵字。本作以倒敘法回溯記憶事件，並於再次經驗的同時，置換原先的選擇，於現實中無可挽回的當下，給予心靈一個新的經驗。

本作分成「小孩」及「父母」二部分，以兩方視角為切入點，探究「父母」的關係如何發展，拓展至在「人與人之間」的關係之間，不同的互動所產生的選擇是如何交互影響。同時讓作品裡的「小孩」擁有修復記憶的權力，透過選擇事件的發展，觀看事件可能不同的樣貌，藉此重新建構小孩內在的心靈地圖。而作品裡的父母以「牽手」作為身體發展，具象化關係與連結的不同樣貌。對應關係發展的階段，試圖呈現關係的形狀。同時以記憶事件作為作品結構發展的推動，不刻意強調記憶的敘事邏輯，僅保留過往事件當中濃烈的情緒，以探究父母、原生家庭乃至自身與人相處之間，關係最理想的模樣。

演出時間&地點

2021年12月28日至30日

19:30 - 20:30

窩著 fossa

製作團隊

創作暨演出 | 吳承恩

南投人，國立臺北藝術大學舞蹈系畢。曾與英國阿喀郎.汗舞團 (Akram Khan Company)、比利時終極現代舞團(Ultima Vez)、瑞典哥德堡歌劇舞團 (Gothenburg Opera Dance Company)，現為挪威冬天旅人 (Winter Guests)的客席藝術家。亦曾與臺灣不同舞團、創作者合作，包括林文中舞團、小事製作、轟舞劇場、林素蓮、陳逸恩等等。近年演出經歷包含 Alan Lucien Oyen-《Kodak》(2018)、蘇威嘉-《自由步-日光、軌跡、身影》(2018)、Alan Lucien Oyen-《Story, story, die. 》(2019) 等作品。

在持續累積舞台演出經驗的過程當中，吳承恩亦與臺灣不同藝術家合作，擔任其排練指導，分享對於舞台演出的專業知識，包含楊乃璇《生活是甜蜜》、林素蓮-《邊緣人物計畫二-業餘人生》、《邊緣人物計畫三-福吉三街》、《小姐免驚》。並與臺灣新銳藝術家陳逸恩合作非典型劇場演出計畫《20分鐘孤單在一起》等。

近年吳承恩亦嘗試找尋屬於自己的創作語彙，於2017年在比利時Dag van de Dans舞蹈活動中發表獨舞作品《Morning, Good Night》，2018年在哥德堡Frilagrt小劇場發表階段性創作的《薛丁格的鯨魚》，並與藝術家吳孟軒合作，創作《浮游》(2019年)及2021年草草藝術節《轉·轉》創作演出作品《說悄悄話》。

演出 | 黃美寧

臺灣臺北人，現為表演藝術自由工作者畢業於比利時P.A.R.T.S.表演藝術訓練研究所、國立臺灣藝術大學舞蹈系。伴隨自身編創及表演經歷的背景，近期聚焦於討論廣義政治，以發展不同演出形式作為表演藝術創作之媒介。近年創作經歷包含2021年開箱：身體現場《如果妳/你願意暫時跟我交換靈魂的一部分》，2020年《身體寫書》、城市漫遊 Blablaba in the city》(參零柒共同創作)，2019年《Let's talk, seriously》(Stanley Ollivier、Gustavo Glauber、黃美寧共同創作)等作品。演出經歷包含2021年草草戲劇節《說悄悄話》、2020年#Stream C-LAB線上直播計畫《晚安戀愛交易所-睡前故事愛莉麗絲》、2019年Camping Asia《愛無止盡》等。

燈光設計、執行暨演出 | 吳峽寧

畢業於國立臺北藝術大學，現為僻室HousePeace副團長。2017年獲WSD世界劇場設計競賽燈光設計類別新銳組銅獎燈光設計新銳組銅獎。近期燈光設計作品包含身體氣象館《莎士比亞戲劇單人表演系列》、人力飛行劇團《感傷旅行》與《M·1987》、僻室HousePeace《有關當局》與《熒惑蟲計畫-火星》、蘇匯宇《TheWhiteWater》現場表演、明日和合x臺北兒童藝術節《小路決定要去遠方》、狼劇場《城市之臉-遠距版》。

此外亦有跨領域創作，包含2020年臺中國家歌劇院-新藝計畫《包在我身上》、2019年《與生俱來的場域》聯展、2019年僻室《熒惑蟲計畫》。

創傷治療顧問暨演出 | 白智偉

現為永康身心診所心理師、東吳大學兼任心理師、中山大同兒少保護暨家庭服務中心特約心理師。曾與各層級學校、醫療院所、社區機構，以個別諮商、團體諮商、心靈講座、工作坊、營隊等工作方式合作，合作對象包含台北市北投國中、河堤國小；新北市正德國中、貢寮國小；桃園縣觀音鄉育仁國小；淡江大學、東吳大學；聯合醫院松德院區精神官能症病房、亞東醫院精神科；荒野保護協會、董氏基金會、風潮音樂、台灣婦女展業協會等單位與機構。

行政監督 | 王晨馨

國立臺灣大學哲學系學士畢。現為 OI STAT 國際劇場組織總部藝術行政，主責社群行銷、品牌經營及活動企劃。2017 年起展開與即使我們生無可戀之合作，擔任該團藝術行政，現為該團行政統籌；曾任 2018 年《跳島舞蹈節：新竹跳》專案行政、2019 年 PQ 布拉格劇場四年展實習生及 2020 年 12th 新人新視野《捺撇》執行製作。

舞台監督 | 藍靖婷

現為「不二製作」核心成員、「不二擊」製作人暨技術統籌。劇場工作者，常任劇場燈光設計、舞台監督、活動規劃、製作策展等。近年合作對象：不二擊、不二容戲劇工作室、微光製造、闖劇場、壞鞋子舞蹈劇場、信誼基金會故事劇場、夾腳拖劇團、盜火劇團、臺北海鷗劇場、江之翠劇場、長弓舞蹈劇場、EX-亞洲劇團、狂想劇場、阮劇團等。

舞台道具設計 | 鄭烜勛

國立臺北藝術大學劇場設計系畢業，主修舞台設計。現為劇場舞台設計師、「一箱人作設計有限公司」負責人，設計作品跨足戲劇、舞蹈、當代馬戲、影視、MV、演唱會、空間藝術。近年舞台設計作品包含小事製作《五虎將》，頑劇場《親愛的戴斯》，明日和合製作所《坐坐茶室》，福爾摩沙馬戲團《苔痕》，楊景翔演劇團《前進吧方舟》等百餘齣劇場作品。

音樂設計 | 劉子齊

國立臺灣藝術大學戲劇學系畢。參與作品涵蓋劇場配樂、舞蹈音樂設計、微電影配樂、廣告配樂、多媒體展演及概念藝術展演。近期多與馬戲作品合作，利用電聲現場演出的即時性及互動性強化聲音與作品之間的關聯及更多可能性。近期音樂、音效設計作品包含 2021 年舞蹈空間《劈 2》-董怡芬《我的身體，我的歷史》、白象俱樂部《白象俱樂部-神秘之夜》，2020 年小事製作《五虎將》、路崎門《逃出 2020》等劇場作品。

音樂設計助理 | 盛涵

畢業於輔仁大學音樂系，擅長雙簧管、鋼琴、打擊樂演奏，曾多次受邀參與音樂會及演唱會演出。於劇場擔任多項職務，近期曾任：C Musical 製作《不讀書俱樂部》影集式音樂劇拍攝計畫錄音執行、C Musical 製作《傾城記》音樂音效執行、音樂時代劇場《渭水春風》、《隔壁親家》音樂音效執行暨音樂排練助理。

現為劇場專職音樂設計者，擅長作曲、編曲，亦創作多種不同類型之歌曲，包含流行歌曲、

音樂劇歌曲、舞蹈配樂等。近期劇場音樂設計作品：0471 特技肢體劇場《拍！勢！》、表演課棧《囚》、小橙堡文化傳播有限公司《原自有愛-牛小七夢之旅》

服裝設計 | 林柏辰

輔仁大學織品服裝學系服飾設計組畢業，現為服裝設計師。服裝設計作品包含 2020 年長弓舞蹈劇場《臉》、闖劇場《老人流》、新點子實驗場：林素蓮《從一數到五》、製作循環工作室《分手快樂》原創音樂劇 Start Over: The Musical · 2018 年臺灣舞蹈平台 x 小事製作《五虎將》等作品。

主視覺設計 | 王世甫

畢業於國立台灣藝術大學美術系，現為台藝大當代視覺文化與實踐研究所碩士生，從事視覺創作、視覺設計與繪畫教學，現經營奈奈·祐介的線上漫畫連載，以及擔任品牌 Lindy' s 的視覺統籌。近年關注男子氣概，將表演作為創作框架，發展研究專題，例如作品 2020 · 《Hey!Men!》。同時以漫畫、商業設計作為媚俗文化之研究實踐。近年參展紀錄：2020《新北市美展》科技藝術類別、2020《當代式迭奏#1》、2020《鏈反應展演藝術激力》、2019 Free Art Fair 台北藝術自由日《愛情神話》

《重置一個OK的人生》

創作 | 吳承恩

演出 | 吳承恩、黃美寧、吳峽寧、白智偉

行政監督 | 王晨馨

舞台監督 | 藍靖婷

燈光設計 | 吳峽寧

音樂設計 | 劉子齊、盛涵

服裝設計 | 林柏辰

舞台道具設計 | 鄭烜勛

創傷治療顧問 | 白智偉

主視覺設計 | 王世甫

前台工作人員 | 吳采柔、王箏

主辦單位 | 吳承恩

贊助單位 | 國家藝術基金會，菁霖文化藝術基金會，InTW 舞影工作室

特別感謝 | 王箏、王健銘、林素蓮、吳采柔、范庭瑜、陳逸恩、陳蕙如、陳武康、浮洲舞場、張雅為、張雅媛、僻室 House Peace