



評介 《傾聽身體之歌— 舞蹈治療的發展與內涵》

國立臺北藝術大學戲劇系講師

于善祿



傾聽身體之歌—舞蹈治療的
發展與內涵

李宗芹著

心靈工坊 / 9011/280 元

ISBN 9573016354 / 平裝

觀察劇場多年，心裡越來越相信一句話：「身體是騙不了人的」；甚至也常聽人家說，能不能上舞台，就看祖師爺給不給飯吃；這些都是在說明人類的身體不像語言一樣，那麼容易就可以文過飾非、舌燦蓮花，身體即使在靜止不動時，其實也都在傳達某些訊息，而受過專業訓練的舞蹈治療可以根據這些訊息，做為和案主（不稱「病人」，而稱「案主」）溝通的基礎與橋樑，進而紓解案主生理或心理的某些障礙。這樣子的治療概念，從發起至今，也不過才半個多世紀——1942年瑪莉安·雀絲（Marian Chace）開始在美國華盛頓聖伊利沙白醫院，以舞蹈的自由性疏導退役軍人的戰爭創傷情緒。

李宗芹，現在是輔仁大學心理系和心理復健系合聘的副教授，同時也是臺北市立療養院青少年院區表達藝術治療督導，多年來一直在從事的就舞蹈治療的教學、研究、臨床，她在最新出版的《傾聽身體之歌——舞蹈治療的發展與內涵》一書裡頭，將舞蹈治療在美國發展的過程、重要的流派宗師（自

由溝通派的瑪莉安·雀絲 Marian Chace、主題介入派的翠笛·蘇 Trudi Schoop、深層動作治療法的瑪麗·懷特豪斯 Mary Whitehouse、心理動能派的凌潔·愛斯本 Liljan Espenak、完形治療派的潘妮·露易斯 Penny Lewis，以及經驗性的動作心理治療的依瑪·朵莎美提絲 Erma Dosamantes 等六位），根據多年的經驗與研究，界定並釐清了何謂「舞蹈治療」的觀念與內涵，並且還歸納出自己所發展出來的「身體知識系統」；這些都在夾論述夾個案記錄的筆法中，清楚地交代給讀者，包括專業的及一般的。

作者首先大致描繪舞蹈治療的面貌，她認為人類在無技巧也無規則的狀況下，身體本身就會自然地活動，「身體一動作」（Body-Movement）是不需要任何矯飾的，也無法矯飾，人與人之間的交流與訊息的傳遞，完全可以回歸到一種自然的原貌。就在這樣的基礎上面，動作所表達出來的情感，會讓案主的內心世界透過身體和語言向外展現，並與治療師取得某種對話關係，不一定是言語的，也可以是動作的、身體的，如此建立起信任感。繼而進行所謂的舞蹈治療，整個治療過程中，原則上是以身體節奏的共震、感覺情緒的抒放、身心合一的追求、溝通關係的建立等四個面向，做為治療的主要內容。

爲了要讓治療的進行與效果更顯而易見，作者提出所謂的「身體知識系統」（頁203-226），涵蓋身體的恆動性、內外空間、邊界、中心線、勁／力、形、面與非語言訊



息，以這個系統配合上「力量」、「時間」、「空間」、「流動」、「關係」等動作元素，治療師可以輕易地將動作的內外驅力分析並圖示出來—包括像重擊、飄、甩、壓、扭、滑、揮、點、覺察、夢幻、吸引、遙遠、穩定、動感等驅力組合，對於瞭解案主的動作質感有很大的幫助。說穿了，這整個系統就像一張身體地圖，「提供一個背景知識，讓我們有一個架構可以顯現舞動身體時的完整圖像，讓身體的表達變得有意義」。

可以看得出來這是一門融合了舞蹈、心理學、生理復健、社會學、人類學等跨學科的專業知識與技巧，尤其在進行舞蹈治療時，多半都是近距離的、脫離不了身體接觸的，治療師必需要很有耐心地、敏銳地、很有經驗地將案主引導到一個可以紓解情緒的狀態，偶有挫折是難免的，尤其是剛上路的新手，對於案主（或案主們，如果做的是團體治療的話）四處流竄或隱忍不發的情緒，通常很不容易掌握。當然，對於要成爲一名專業的舞蹈治療師，是有其必備的條件的，美國舞蹈治療學會（American Dance Therapy Association, ADTA）列示了一名專業舞蹈治療師所應具備的特質，包括：(1)必須整合舞蹈治療的技巧和知識，以「動作」做爲介入的媒介；(2)要有心理學的知識和助人技巧，並建立多元的價值觀；(3)要能有系統地整理出動作的觀察、分析、判斷和評估；(4)瞭解個人和團體的心理動力歷程；(5)針對不同的病患、不同的病情、不同的需要能掌握治療的目標；(6)了解個人的專業角色和責任。

這絕對是一本接近舞蹈治療通識的「軟」教科書，說它軟，主要是因爲作者的文字流暢易讀也易懂，雖爲學者寫書，卻不特愛用書袋（全書只有在第137頁，對「亞歷山大技巧」做了一行半的簡單解釋），所有的參考書目和延伸閱讀通通放到書的最後幾頁；差不多三百頁左右的25開本，也便於攜帶。除此之外，作者也在書中引錄了許多舞蹈治療的國外案例，以及她本身從事臨床治

療的個案記錄，甚至於也有案主回饋給她的信件，我們可以清楚地看到案主經由舞蹈治療的過程釋放了自己原本禁錮的心靈，有的終於有勇氣面對多年以來心頭的沉壓大石，有的轉化了原先無解的困境，有的改變了人際關係，林林總總，幾乎篇篇都是感人的小故事；當然我們有時也會從記錄當中看到作者心境轉換的過程，因爲經驗不足而戰戰兢兢，或是因爲案主的不配合而有些挫折感，又或者是因爲案主的狀況好轉而感到愉悅！

如果還有什麼可以多說的，應該就是對正在藝術科系就讀的莘莘學子吧！目前國內的藝術科系多半都著重在藝術展演，對於藝術的多元應用其實著墨的不多，通常都得等學生自己畢了業，進入社會以後，懷有滿腔創作熱情，卻苦無資源得以著手；偏偏在學的訓練，缺乏實際的應用面向（像是與教育、社區、治療等領域的結合），導致畢業立即轉行或從頭學起的學生比比皆是，煞是浪費了許多教育成本。尤其現在九年一貫「藝術與人文」課程正統整地如火如荼，不管是學戲劇的，或是學舞蹈的，都習於以身體最爲表達的利器，對於現有中小學藝術師資（幾乎多是音樂與美術出身）苦惱的表演藝術整合，此正是發揮所長之時，早點培養自己的第二專長，就某個層面來說，可以避免畢業即失業的煩惱。

像這樣的一本書，在現今每年三萬種新書的臺灣出版狂潮當中，很容易就被書海所淹沒，但是它應該是要更被看見的、更被閱讀的、甚至於更被身體力行的；別的不說，現代人的身體可能早已脫離了最原始的人與人之間的互動，很多人的身體已經變成了「人與電腦」的身體，甚至於是「眼球—鍵盤—螢幕」的身體，脊背是彎駝的，肩膀是僵硬的，甚至於有越來越多的企業人事主管表示現代的社會新鮮人，對於基本的人際互動禮儀是生疏的、畏於與人交際的，這些其實都可以透過舞蹈治療而達到一定的成效，因爲治療後的「身體是騙不了人的」！