

舞动疗法

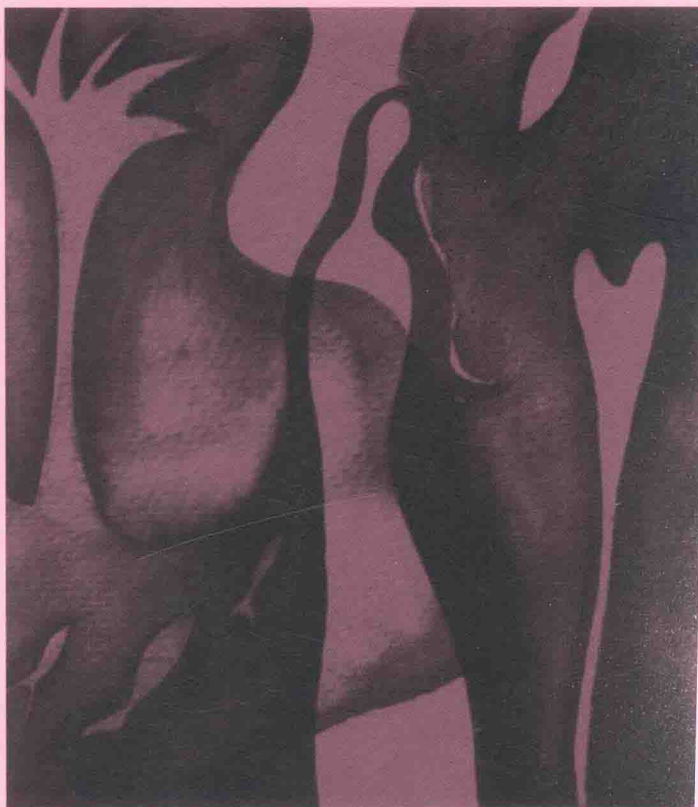


创造性疗法丛书



Bonnie Meekums

『十三五』国家重点出版物出版规划项目



DANCE MOVEMENT THERAPY

[英] 邦妮·米克姆斯……余泽梅 译



重庆大学出版社

舞动疗法

〔英〕邦妮·米克姆斯 著 余泽梅 译



重庆大学
出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舞动疗法 / (英) 邦妮·米克姆斯
(Bonnie Meekums) 著; 余泽梅译. —重庆: 重庆大学
出版社, 2017.4

(创造性治疗系列)

书名原文: Dance Movement Therapy

ISBN 978-7-5689-0071-3

I. ①舞… II. ①邦… ②余… III. ①舞蹈—应用—
精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第199767号

舞动疗法

WUDONG LIAOFA

(英) 邦妮·米克姆斯 著

余泽梅 译

鹿鸣心理策划人: 王 斌

策划编辑: 温亚男

责任编辑: 杨 敬

责任校对: 刘雯娜

责任印制: 赵 晟

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: (401331) 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

重庆共创印务有限公司印刷

开本: 890mm×1240mm 1/32 印张: 6.25 字数: 113千

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0071-3 定价: 49.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书制作各类出版物及配套用书, 违者必究

致我过去和现在所有的玩伴，尤其是杰克（Jackie）、约瑟夫（Joseph）、罗莎（Rosa）、菲利普（Philip）和卡梅伦（Cameron）。

致 谢

感谢丛书主编保罗·威尔金斯 (Paul Wilkins) 对舞动疗法的浓厚兴趣以及对初稿提出的深刻意见。感谢世哲出版社的艾莉森·波伊勒 (Alison Poyner) 编辑的建议, 对我帮助很大。

在我作为舞动治疗师的成长过程中, 舞蹈老师玛丽·福克森 (Mary Fulkerson) 和斯蒂夫·帕克森 (Steve Paxton) 给予了我莫大的帮助。他们让我相信自己, 从心所欲, 动静自若; 同时, 还鼓励我驾驭和训练运动的潜能。

还要感谢自 20 世纪 80 年代以来美国的舞动治疗师们, 正是他们的努力, 我才没有在探索舞动疗法的征途上感到孤独。乔安娜·哈里斯 (Joanna Harris) (美国舞动治疗协会的高级专业会员) 提供了可信的临床试验方法, 并与我并肩

研究温尼科特 (O. W. Winicott) 的作品。莎伦·顾迪尔 (Sharon Goodill) 验证了我对舞动疗法的直觉，而马希尔·勒凡索 (Marcia Leventhal) 则进一步确认舞动疗法具有智慧的见解。

本书前言作者戴安·杜丽赛 (Dianne Dulicai) 在我从事的家庭治疗中给予了宝贵的支持，并在观察家庭体系方面教会我很多东西。能与她再次共事并让她见证此书出版，实在是一件乐事。上一次在她的见证下工作，是她亲自穿越大半个英国，来观看了我同那些家庭以及与带着幼龄儿童的母亲们在一起工作的录像。这一次我们虽然隔着大洋，戴安也在我的字里行间见证了我的工作。

感谢所有为舞动疗法在英国扎根的先驱们，包括家政单位的约翰·卡登 (John Cordon)，坦姆赛德医院的约翰·卡森 (John Casson) 和约翰·阿切尔 (John Archer)。

在我作为舞动治疗师的成长过程中，感谢我的家人在背后的默默支持。在我心里跟我一起舞动的孩子约瑟夫、罗莎、卡梅伦（差不多长大了），一直忍受着他们的母亲看上

去比较“怪异”的事业。我的丈夫，菲利普·斯宾塞（Philip Spence），他的工作可比我的正常多了。但他从未鄙视过我的职业，反而一直都支持我的选择。每当自己竭力从各种观点和灵感中理清头绪时，我总能从他那里找到鼓舞的力量，其中有些已经转化为成果收入此书。

我的书能够完成，还得益于敢于尝试舞动疗法的勇士们。他们许多人都同意以匿名的形式把自己作为个案材料，希望舞动疗法能更广为人知。有时我会故意把几个来访者的材料整合起来作为个案，但所有案例都源于真实的临床试验。本书中所有人物均采用化名指代。

自序

写这本书时，既充满乐趣又心怀忧虑。忧虑之处在于任何事情都不是绝对的。虽然我每个字句都斟酌再三，但也担心我的实践在别人的脑海里成为了定式。在我看来，仅就这本书而言，将思维转换成语言不易，用语言来论述又不足。尽管有着多年的写作经验，我相信假如几年后重写此书，仍会有稍微不同的地方。但无论怎样，很高兴自己能对目前的工作进行总结。在这个过程中，我参阅了不少同类书籍。

我希望这本花费诸多心血的书籍能在学术领域和临床研究上为推动舞动疗法的发展尽绵薄之力。无论对我的观点持支持还是反对的态度，只要能激起读者的思考，我写作此书的目的也就达到了。

前 言

创造性是其他艺术疗法（如音乐、美术、戏剧及诗歌等）所共有的特性，也是艺术疗法独有的特殊贡献。这种创新过程不仅体现在治疗师和来访者的关系上，还体现在对行为的甄选上。本书清楚地展示着创造力对健康的重要作用以及治疗过程是如何地妙趣横生，这样的书我还是头一回读到。

我对米克姆斯（Meekums）博士的临床试验和学术工作的了解始于 20 世纪 80 年代。我亲眼见过她在英格兰北部的治疗中心对来访者展开的治疗工作，令我敬佩至极。那几位来访的女性受到尊重，得到富有见地的指导，不仅肯定了自己，还给了自己的孩子以信心。她的写作也具有这些特点。

这本新书让我想起了安东尼·斯托尔（Anthony Storr）1977 年说过的一句话：“艺术，同科学一道，在混沌中寻求秩序，在多样中生成统一。”米克姆斯博士把舞动疗法的历程和多维角度比作一趟旅行，不仅清楚地向读者阐

明了相关概念，还避免了不必要的行业术语。在论述心理疗法的“操作”和“原因”时，米克姆斯博士还以真人为例，他们都是舞动疗法的受益者。

探讨人在情感、认知和社交上的创伤经验涉及神经、社会以及情感方面的诸多因素。其他行业将理论假设和实际操作结合起来探讨这些因素，已经取得了显著的进展。然而，舞动疗法居于艺术和科学之间，相互借鉴，略显尴尬，各种理论方法、各学科的研究发现以及该领域的实际操作之间的关系还有待厘清。本书中，米克姆斯博士在自己的领域里给出了一种全新而清晰的阐释。能向各位心理治疗从业者推荐此书，我深感荣幸。

戴安·杜丽赛 (Dianne Dulicai) ,
哲学博士，美国舞动治疗协会高级治疗师
美国舞动治疗协会主席

缩略语

舞动治疗协会（英国） [The Association for Dance Movement Therapy (UK), ADMT (UK)]

美国舞动治疗协会 (The Association for Dance Movement Therapy, ADMT)

真实自我动作探索 (Authentic Movement, AM)

身心平衡 (Body Mind Centering, BMC)

边缘型人格障碍 (Borderline Personality Disorder, BPD)

基础注册舞动治疗师 (Basic Registered Dance Movement Therapist, BRDMT)

中枢神经系统 (Central Nervous System, CNS)

常规评估中的病理结果 (Clinical Outcomes in Routine Evaluation, CORE)

舞动疗法 (Dance Movement Therapy, DMT)

循证实践 (Evidence Based Practice, EBP)

拉班动作分析法 (Laban Movement Analysis, LMA)

国家医疗服务体系（英国） [National Health Service (UK), NHS]

随机对照实验 (Randomized Controlled Trail, RCT)

注册舞动治疗师 (Registered Dance Movement Therapist, RDMT)

高级注册舞动治疗师 (Senior Dance Movement Therapist, SRDMT)

英国心理治疗协会 (United Kingdom Council for Psychotherapy, UKCP)

CONTENTS

目 录

第一部分 概述

- 003 第一章 区域地图：概论
- 016 第二章 详图：舞动疗法——一种创新性的心理疗法

第二部分 旅程

- 053 第三章 准备：热身和开始
- 116 第四章 孕育和领悟：领进黑暗，看见曙光
- 145 第五章 评估：闭营篝火

参考文献

图表目录

图

- 018 2.1 治疗中的创新过程
- 059 3.1 给哈里特的回信
- 065 3.2 哈里特的动作侧写
- 077 3.3 舞动疗法的容纳目标
- 078 3.4 舞动疗法的容纳策略
- 085 3.5 舞动疗法的心像描述道具
- 095 3.6 舞动疗法的触地技巧

表

- 007 1.1 舞动疗法和治疗型舞蹈的比较
- 043 2.1 动作力效 / 身体形态间的密切关系
- 167 5.1 来访者评估表

第一部分

概 述

第一章 区域地图：概论

本书旨在向读者介绍一种心理疗法：舞动疗法。为此，我借用了“旅行”这一隐喻。无论何时，踏上旅途之前，我们都需要地图。本书第一部分勾画出旅途的范围。第一章总结全书的概貌，概述舞动疗法理论和实践，设定本书的情境；第二章则详述舞动疗法理论，使读者明白什么是舞动疗法，具体如何操作。之前的舞动疗法研究常常借用其他学科的理论，比如借用谈话心理疗法的成果。对于这样的做法，我不是很满意，所以我不得不重新审视舞动疗法。我建议拿出一个固定的理论，重视创造性过程，尤其是“动作隐喻”的作用。

本书第二部分描述舞动疗法具体的操作方法。本部分围绕舞动疗法作为创造性过程核心理念，分四个方面：准备阶段、孕育阶段、领悟阶段、评估阶段。在对个案进行研究时，我特意引用了大量的参考文献，以期对每个步骤阐释清楚。第三章内容兼容并包，既为论述舞动疗法整体及其各阶段做铺垫，同时也展示来访者内心因不堪经历而造成的强烈挣扎。第四章则

着力检验舞动疗法在治疗过程中能否深入探究、挖掘内层心理。这一阶段充满着魔宫和恶龙，是瞥见曙光（领悟阶段）之前的黑暗探险（孕育阶段）。在第五章里，我们围坐在闭营篝火周围，探讨舞动疗法在分析和评估心理转变中的作用。本书的末尾附有参考文献和资料网址，以便读者更加深入地探讨本书所涉及的问题。

所有案例均取自真实的治疗场景，其中有些案例已经过“整合”或部分改变或修饰，以保护来访者的个人隐私。当然，所有改动是以不影响结果为前提的。案例中所有名字均为化名。

何为舞动疗法？

在英国，舞动疗法的定义为：“一种引入舞蹈和运动的心理疗法，该疗法能够使人创造性地投入治疗，促进情感、认知、生理、社会因素的融合” [ADMT (UK), 1997]。

有意思的是，这一定义将舞动疗法牢牢地纳入了心理治疗的范畴。在过去很长一段时间里，英国主流的心理治疗仅仅被视作谈话疗法，是以精神分析或至少是以心理动力为倾向的。随着英国心理治疗协会（UKCP）的成立，心理咨询公司纷纷注册登记，三大心理治疗学派（精神分析、行为主义、人本主义）乃至更多的流派逐渐被人们或社会接受。然而，艺术疗法（戏